

CARGA HORÁRIA: 1 hora e 30 minutos

**ATIVIDADES DE MANUTENÇÃO E ELABORAÇÃO/EDIÇÃO DO RELATÓRIO – 10 OUTUBRO:
MANUTEÇÃO DOS ARQUIVOS:**

Tempo utilizando para realizar o download, transferência dos arquivos para o computador e posterior upload na nuvem MEGA nas devidas pastas levando em consideração categorias e datas.

CARGA HORÁRIA: 2 horas e 30 minutos

EDIÇÃO DO RELATÓRIO:

Tempo utilizado para escrever os itens do relatório como planejamento, planos de treino, feedback dado aos atletas e pais, texto referente ao acompanhamento dos treinos da categoria sub-13 e sub-16 e formatação de texto.

CARGA HORÁRIA: 5 horas

PLANEJAMENTO – TÉCNICO COORDENADOR DO BASQUETE – 13 de outubro

Devido a licença tirada pelo treinador Rafael, assumi suas equipes e passei os treinamentos para os mesmos na terça e na quinta feira de cada semana, além de passar treinamento para a categoria sub-12 todos os dias.

Pesquisei e elaborei exercícios levando em consideração que deveriam ser possíveis de se fazer em casa, com espaço reduzido e com adaptação de materiais. Após a realização da pesquisa, produzi o plano de treino:

Treino: 9 Data: 13/10/2020

Atividade 1: os atletas deverão iniciar em corrida estacionária e ao comando de um voluntário deverão simular a bandeja para um dos lados de acordo com o comando esquerda ou direita. Os atletas deverão realizar 4 séries de 60 segundos e descansar 30 segundos entre as séries.

Atividade 2: os atletas deverão realizar um movimento de pêndulo com as bolas nas mãos duas vezes e na sequência realizar efetivamente os dribles simulando o movimento do pêndulo e logo



depois realizar o 8 sem drible entre as pernas seguidos do 8 com drible. Os atletas deverão realizar 4 séries de 60 segundos e descansar 30 segundos entre as séries.

Atividade 3: os atletas deverão realizar um autopasse, parada a 1 tempo, realizar uma finta de arremesso, saída para esquerda ou direita, o tipo de saída será por conta do atleta e terminar com um arremesso. Os atletas deverão alternar o lado que fazem a saída. Os atletas deverão realizar 4 séries de 60 segundos e descansar 30 segundos entre as séries.

CARGA HORÁRIA: 1 hora

Relatório de feedback do treino:

Os treinos foram gravados na parte da manhã e enviados também na parte da manhã. Os vídeos foram encaminhados juntamente com mensagens contendo complementos importante para melhor orientação dos atletas e reforçando os pontos principais a serem abordados em casa exercício.

Os atletas executaram os exercícios de forma correta, porém nos exercícios 1,2 e 3 alguns atletas poderiam ter implementado mais velocidade no drible, mas aumentar a dificuldade.

Todos os vídeos enviados pelos atletas foram assistidos e receberam feedback, depois foram transferidos para o computador para posterior upload em nuvem de dados no site mega.

CARGA HORÁRIA: 7 horas

PLANEJAMENTO – TÉCNICO COORDENADOR DO BASQUETE – 14 de outubro

Devido a licença tirada pelo treinador Rafael, assumi suas equipes e passei os treinamentos para os mesmos na terça e na quinta feira de cada semana, além de passar treinamento para a categoria sub-12 todos os dias.

Pesquisei e elaborei exercícios levando em consideração que deveriam ser possíveis de se fazer em casa, com espaço reduzido e com adaptação de materiais. Após a realização da pesquisa, produzi o plano de treino:

Treino: 10 Data: 14/10/2020

Atividade 1: Os atletas deverão realizar o baby drible, batendo a bola abaixo da linha do joelho e de acordo com o comando do voluntário ele deverá encostar com a mão livre na parte do corpo indicada. Sendo as partes a cabeça, tronco, quadril e pés. Os alunos realizaram 30 segundos com a mão esquerda e 30 segundos com a mão direita. Os alunos deverão realizar cinco séries de 1 minuto com 20 segundos de descanso.

Atividade 2: Os atletas deverão posicionar em posição atlética e responder ao comando de um voluntário. Os comandos serão, 1= em volta da perna esquerda, 2= em volta das duas pernas e 3= em volta da perna direita. Atletas deverão realizar cinco séries de 1 minuto com 20 segundos de descanso.

Atividade 3: Os atletas deverão realizar movimento de skipping e o movimento soldadinho, ao mesmo tempo em que passam a bola em volta do tronco. Os atletas deverão realizar cinco séries de 1 minuto com 20 segundos de descanso.

Atividade 4: Os atletas irão se posicionar inicialmente a cerca de 1,5 de uma parede e deverão realizar o movimento de close out, seguido do movimento de rebote defensivo. Os atletas deverão realizar o movimento de bloqueio defensivo virando para esquerda e virando para a direita.

Atividade 5: Os atletas iniciaram exercício em posição atlética e com a bola em mãos e deverão responder aos comandos de um voluntário. Os comandos serão Verde= mudança de direção pela frente, preto= mudança de direção entre as pernas e amarelo =mudança de direção por trás das costas. Os atletas deverão realizar cinco séries de 1 minuto com 20 segundos de descanso.

CARGA HORÁRIA: 1 hora

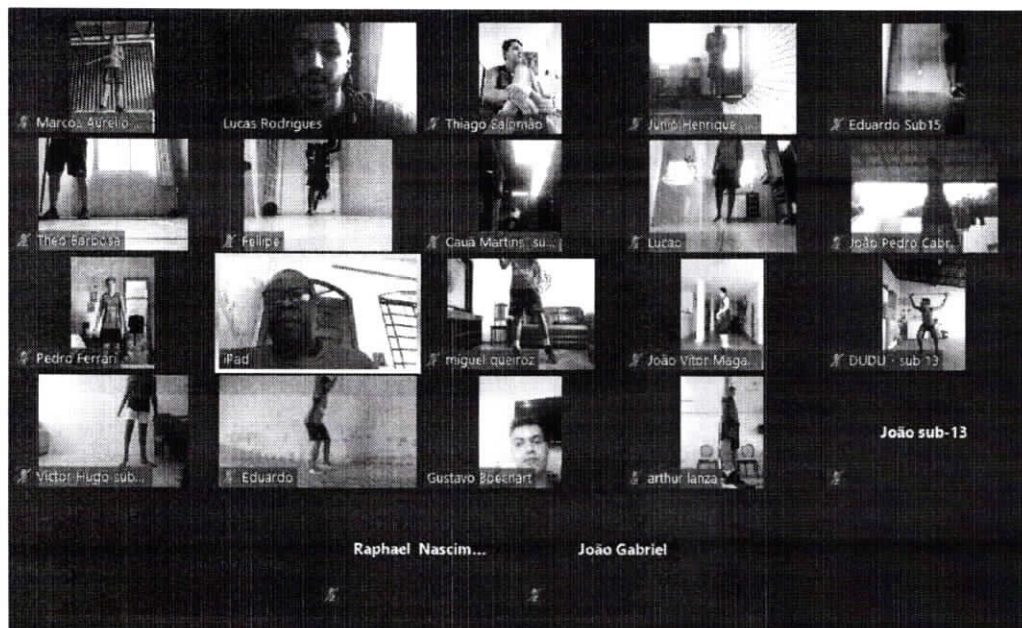
Relatório de feedback do treino:

Os treinos foram gravados na parte da manhã e enviados também na parte da manhã. Os vídeos foram encaminhados juntamente com mensagens contendo complementos importante para melhor orientação dos atletas e reforçando os pontos principais a serem abordados em casa exercício. Os atletas executaram os exercícios de forma correta, porém nos exercícios 1,2 e 3 alguns atletas poderiam ter implementado mais velocidade no drible, mas aumentar a dificuldade. Todos os vídeos enviados pelos atletas foram assistidos e receberam feedback, depois foram transferidos para o computador para posterior upload em nuvem de dados no site mega.

CARGA HORÁRIA: 7 horas

ACOMPANHAMENTO DA LIVE DA PREPARAÇÃO FÍSICA – 14 de outubro:

Acompanhamento da live ministrada pelo preparador físico Lucas Ferreira junto com as categorias do basquete.



CARGA HORÁRIA: 1 hora

PLANEJAMENTO – TÉCNICO COORDENADOR DO BASQUETE – 15 de outubro

Devido a licença tirada pelo treinador Rafael, assumi suas equipes e passei os treinamentos para os mesmos na terça e na quinta feira de cada semana, além de passar treinamento para a categoria sub-12 todos os dias.

Pesquisei e elaborei exercícios levando em consideração que deveriam ser possíveis de se fazer em casa, com espaço reduzido e com adaptação de materiais. Após a realização da pesquisa, produzi o plano de treino:

Treino: 11 Data: 15/10/2020

Atividade 1: os atletas deverão realizar dribles que “conduzem” /manipulam a bola antes que ela toque ao chão. Deverão realizar o movimento de fora para dentro como se fossem trocar de mãos, mas voltando a bola para que bata no chão e volte a mesma mão. Os atletas deverão realizar 5



séries de 60 segundos (30 segundos com cada braço) e descansar 30 segundos entre as séries.

Atividade 2: os atletas deverão realizar 4 dribles abaixo da linha dos joelhos seguidos de 4 dribles na altura do quadril e repetir o processo até o fim do tempo da série. Trocar de mãos após 30 segundos e realizar os dribles em máxima velocidade. Os atletas deverão realizar 5 séries de 60 segundos e descansar entre 30 segundos entre as séries.

Atividade 3: os atletas deverão achar um local na casa que tenha uma cruz ou podem desenhá-la. Deverão realizar trocas de quadrantes na horizontal, fazendo a bola quicar no quadrante da esquerda e da direita e repetir o processo até o fim do tempo. Deverão alternar as mãos após 30 segundos. Os atletas deverão realizar 5 séries de 60 segundos e descansar 30 segundos entre as séries.

Atividade 4: os atletas deverão achar um local na casa que tenha uma cruz ou podem desenhá-la. Deverão realizar trocas de quadrantes na vertical, fazendo a bola quicar no quadrante de cima e de baixo e repetir o processo até o fim do tempo. Deverão alternar as mãos após 30 segundos. Os atletas deverão realizar 5 séries de 60 segundos e descansar 30 segundos entre as séries.

Atividade 5: os atletas deverão achar um local na casa que tenha uma cruz ou podem desenhá-la. Deverão realizar trocas de quadrantes de acordo com o comando de um voluntário que irá dizer VERTICAL= fazendo a bola quicar no quadrante de cima e de baixo; HORIZONTAL= fazendo a bola quicar no quadrante da esquerda e da direita e DIAGONAL= fazendo quicar na diagonal disponível de acordo com a mão que está fazendo no momento. Deverão alternar as mãos após 30 segundos. Os atletas deverão realizar 5 séries de 60 segundos e descansar 30 segundos entre as séries.

Relatório de feedback do treino:

Os treinos foram gravados na parte da manhã e enviados também na parte da manhã. Os vídeos foram encaminhados juntamente com mensagens contendo complementos importante para melhor orientação dos atletas e reforçando os pontos principais a serem abordados em casa exercício.

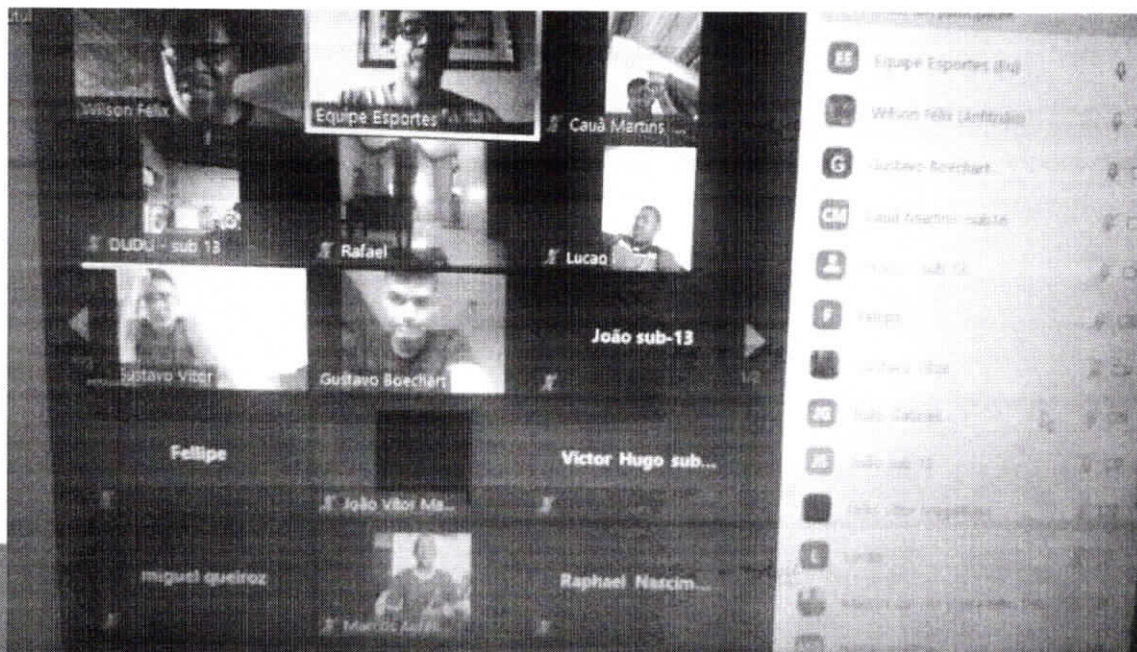
Os atletas executaram os exercícios de forma correta, porém nos exercícios 1,2 e 3 alguns atletas poderiam ter implementado mais velocidade no drible, mas aumentar a dificuldade.

Todos os vídeos enviados pelos atletas foram assistidos e receberam feedback, depois foram transferidos para o computador para posterior upload em nuvem de dados no site mega.

CARGA HORÁRIA: 7 horas

ACOMPANHAMENTO DOS TREINOS DAS CATEGORIAS SUB-13 E SUB-16:

Acompanhei a live realizada pelo treinador Wilson Félix, a live foi um treinamento com o objetivo de melhorar o condicionamento físico dos atletas.





CARGA HORÁRIA: 1 hora

PLANEJAMENTO – TÉCNICO COORDENADOR DO BASQUETE – 16 de outubro

Devido a licença tirada pelo treinador Rafael, assumi suas equipes e passei os treinamentos para os mesmos na terça e na quinta feira de cada semana, além de passar treinamento para a categoria sub-12 todos os dias.

Pesquisei e elaborei exercícios levando em consideração que deveriam ser possíveis de se fazer em casa, com espaço reduzido e com adaptação de materiais. Após a realização da pesquisa, produzi o plano de treino:

Treino: 12 Data: 16/10/2020

Atividade 1: os atletas deverão realizar o movimento dois movimentos "soldadinho" (perna esquerda e direita) e dois movimentos de skipping e ir alternando até o fim do tempo. Os atletas deverão realizar 5 séries de 30 segundos descansar 20 segundos entre as séries.

Atividade 2: os atletas deverão estar continuamente realizando uma corrida estacionária até receberem o estímulo visual AZUL= realizar bandeja para o lado direito e VERMELHO= realizar bandeja para o lado esquerdo. Sempre que simularem realizar a bandeja para um dos lados deverão voltar a posição inicial e voltar a corrida estacionária. Deverão realizar 5 séries de 1 minuto com 20 segundos de descanso.

Atividade 3: os atletas deverão executar movimentos de acordo com o a indicação de um voluntário, sendo os estímulos visuais: VERMELHO= realizar a metralhadora, AZUL= realizar o *pogo jump* (saltos sem muita flexão de joelhos) e PRETO= troca de base. Os atletas deverão realizar 4 séries de 1 minuto e descansar 30 segundos entre as séries.

Atividade 4: os atletas deverão realizar o agachamento unilateral (afundo) mantendo o braço contrário a perna que vai a frente apoiado na parede. Os atletas deverão após o fim da fase concêntrica do movimento realizar a extensão do calcanhar e elevação do joelho da perna livre. Os atletas deverão realizar 4 séries de 10 repetições com cada perna e descansar 60 segundos entre as séries.

CARGA HORÁRIA: 1 hora

Relatório de feedback do treino:

O treino foi gravado na parte da manhã e enviados também na parte da manhã. Os vídeos foram encaminhados juntamente com mensagens contendo complementos importantes para melhor orientação dos atletas e reforçando os pontos principais a serem abordados em casa exercício.


A maior parte dos atletas executaram os exercícios de forma correta, somente

Todos os vídeos recebidos dos atletas foram assistidos e receberam feedback, depois foram transferidos para o computador para posterior upload em nuvem de dados no site mega.

CARGA HORÁRIA: 7 horas

LIVE COM A PSICOLOGA POLIANA FRAGA - 16 de outubro

A live contou com a participação de atletas de todas as modalidades e todos os treinadores do clube, foram abordados todos os temas relacionados a quarentena e volta aos treinos, como deveria ser uma forma saudável para voltar a treinar de forma segura.



live
MCKZ COMPETIÇÕES

"PSICOLOGIA DO ESPORTE: RETORNO AOS TREINOS"

CONVIDADA: Poliana Fraga

SUPERVISORA DE PSICOLOGIA DO ESPORTE no CTE na UFMG
Modalidade Ginástica Aeróbica e Judô. Especialização em Psicologia do Esporte e Treinamento: Aspectos Comportamentais. Especialização em Avaliação e Diagnóstico Psicológico.

**Dia: 16/10
às 15h**



CARGA HORÁRIA: 2 horas

**ATIVIDADES DE MANUTENÇÃO E ELABORAÇÃO/EDIÇÃO DO RELATÓRIO – 17 OUTUBRO:
MANUTENÇÃO DOS ARQUIVOS:**

Tempo utilizando para realizar o download, transferência dos arquivos para o computador e posterior upload na nuvem MEGA nas devidas pastas levando em consideração categorias e datas.

CARGA HORÁRIA: 2 horas e 30 minutos

EDIÇÃO DO RELATÓRIO:

Tempo utilizado para escrever os itens do relatório como planejamento, planos de treino, feedback dado aos atletas e pais, texto referente ao acompanhamento dos treinos da categoria sub-13 e sub-16 e formatação de texto.

CARGA HORÁRIA: 5 horas

LSM



REUNIÃO COM A PREPARAÇÃO FÍSICA/FISIOTERAPIA E O COORDENADOR DE ESPORTES

– 19 de outubro:

A reunião ocorreu com os profissionais de basquetebol, preparação física e fisioterapia para finalizar o protocolo de recebimento dos atletas do basquetebol nos testes a serem executados para liberação ou não das atividades com bola que será realizada no salão de festas do Clube e do protocolo a ser seguido durante a parte prática na quadra de treinamento com bola

CARGA HORÁRIA: 45 minutos

PLANEJAMENTO – TÉCNICO COORDENADOR DO BASQUETE – 19 de outubro

Devido a licença tirada pelo treinador Rafael, assumi suas equipes e passei os treinamentos para os mesmos na terça e na quinta-feira de cada semana, além de passar treinamento para a categoria sub-12 todos os dias.

Pesquisei e elaborei exercícios levando em consideração que deveriam ser possíveis de se fazer em casa, com espaço reduzido e com adaptação de materiais. Após a realização da pesquisa, produzi o plano de treino:

Treino: 13 Data: 19/10/2020

Atividade 1: os atletas deverão realizar o movimento dois movimentos “soldadinho” (perna esquerda e direita) e dois movimentos de skipping e ir alternando até o fim do tempo. Os atletas deverão realizar 5 séries de 30 segundos descansar 20 segundos entre as séries.

Atividade 2: os atletas deverão estar continuamente realizando uma corrida estacionária até receberem o estímulo visual AZUL= realizar bandeja para o lado direito e VERMELHO= realizar bandeja para o lado esquerdo. Sempre que simularem realizar a bandeja para um dos lados deverão voltar a posição inicial e voltar a corrida estacionária. Deverão realizar 5 séries de 1 minuto com 20 segundos de descanso.

Atividade 3: os atletas deverão executar movimentos de acordo com o a indicação de um voluntário, sendo os estímulos visuais: VERMELHO= realizar a metralhadora, AZUL= realizar o *pogo jump* (saltos sem muita flexão de joelhos) e PRETO= troca de base. Os atletas deverão realizar 4 séries de 1 minuto e descansar 30 segundos entre as séries.

Atividade 4: os atletas deverão realizar o agachamento unilateral (afundo) mantendo o braço contrário a perna que vai a frente apoiado na parede. Os atletas deverão após o fim da fase concêntrica do movimento realizar a extensão do calcanhar e elevação do joelho da perna livre. Os atletas deverão realizar 4 séries de 10 repetições com cada perna e descansar 60 segundos entre as séries.

CARGA HORÁRIA: 1 hora

Relatório de feedback do treino:

O treino foi gravado na parte da manhã e enviados também na parte da manhã. Os vídeos foram encaminhados juntamente com mensagens contendo complementos importantes para melhor orientação dos atletas e reforçando os pontos principais a serem abordados em casa exercício.

A maior parte dos atletas executaram os exercícios de forma correta, somente

Todos os vídeos recebidos dos atletas foram assistidos e receberam feedback, depois foram transferidos para o computador para posterior upload em nuvem de dados no site mega.

CARGA HORÁRIA: 7 horas

MANUTENÇÃO DOS ARQUIVOS:

Tempo utilizando para realizar o download, transferência dos arquivos para o computador e posterior upload na nuvem MEGA nas devidas pastas levando em consideração categorias e datas.

CARGA HORÁRIA: 30 minutos

EDIÇÃO DO RELATÓRIO:



dado aos atletas e pais, texto referente ao acompanhamento dos treinos da categoria sub-13 e sub-16 e formatação de texto.

CARGA HORÁRIA: 1 hora

CARGA HORÁRIA PARA EXECUÇÃO DAS AÇÕES/ATIVIDADES	
CARGA HORÁRIA PROPOSTA PARA TREINAMENTOS	CARGA HORÁRIA EXECUTADA PARA TREINAMENTOS
25 horas semanais (105 horas mensais)	50 horas semanais (100 horas mensais)
CARGA HORÁRIA PROPOSTA PARA PLANEJAMENTO (PESQUISA, ORGANIZAÇÃO, ELABORAÇÃO DE PLANOS DE TREINO E DISCUSSÃO)	CARGA HORÁRIA EXECUTADA PARA PLANEJAMENTO (PESQUISA, ORGANIZAÇÃO, ELABORAÇÃO DE PLANOS DE TREINO E DISCUSSÃO)
5 horas semanais (12 horas mensais)	18 horas semanais (36 horas mensais)
CARGA HORÁRIA PROPOSTA PARA CURSOS DE CAPACITAÇÃO	CARGA HORÁRIA EXECUTADA PARA CURSOS DE CAPACITAÇÃO
14 horas semanais (56 horas mensais)	15 horas semanais (60 horas mensais)
OBSERVAÇÃO	

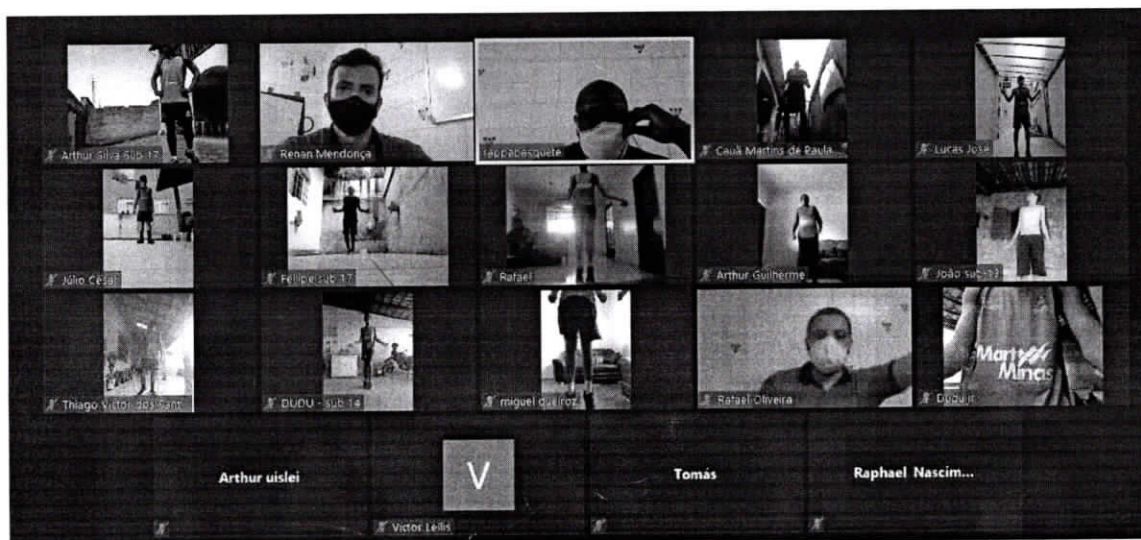
Renan da Silva Mendonça

PROFISSIONAL	CARGO	MÊS
Renan da Silva Mendonça	Auxiliar Técnico de Basquete	Janeiro de 2021

12 DE JANEIRO

Treino das categorias sub-14 e sub-16/17

Auxiliei o técnico Wilson Félix a administrar o treino das 3 categorias supracitadas. Os treinos foram desenvolvidos focando nos fundamentos do basquetebol.



Treino de Preparação Física e Fisioterapia – Categorias Sub-12, sub-13 e sub-14

Auxiliei na correção dos exercícios durante o treino físico/fisioterapia das 3 categorias supracitadas. O treino foi desenvolvido buscando melhorar características transferíveis para o basquete.



(31) 3223-2611

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

3169



Treino da categoria Sub-15

Auxiliei o técnico Rafael Oliveira a administrar o treino da categoria sub-15. O treino foi desenvolvido focando nos fundamentos do basquetebol.



13 DE JANEIRO

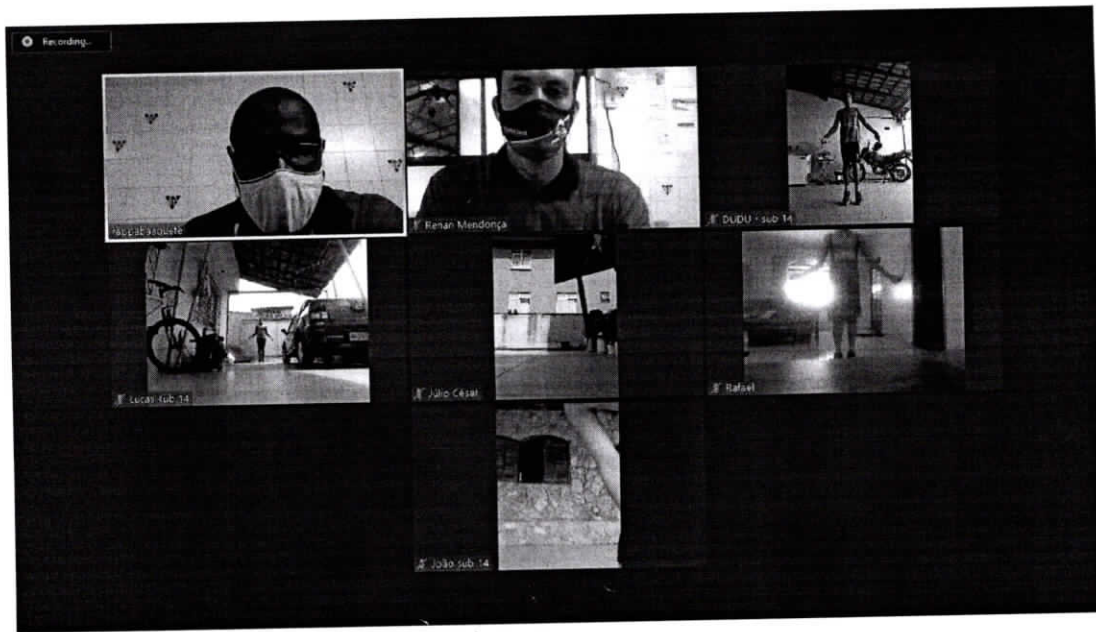
Treino da categoria sub-14

Auxiliei o técnico Wilson Félix a administrar o treino da categoria sub-14. O treino foram desenvolvidos focando nos fundamentos do basquetebol.

(31) 3223-2611

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

3170



Treino das categorias sub-12 e sub-13

Auxiliei o técnico Rafael Oliveira a administrar o treino da categoria sub-12 e sub-13. O treino foi desenvolvido focando nos fundamentos do basquetebol.



Treino de preparação física e fisioterapia – Categorias Sub-15, sub-16 e sub-17

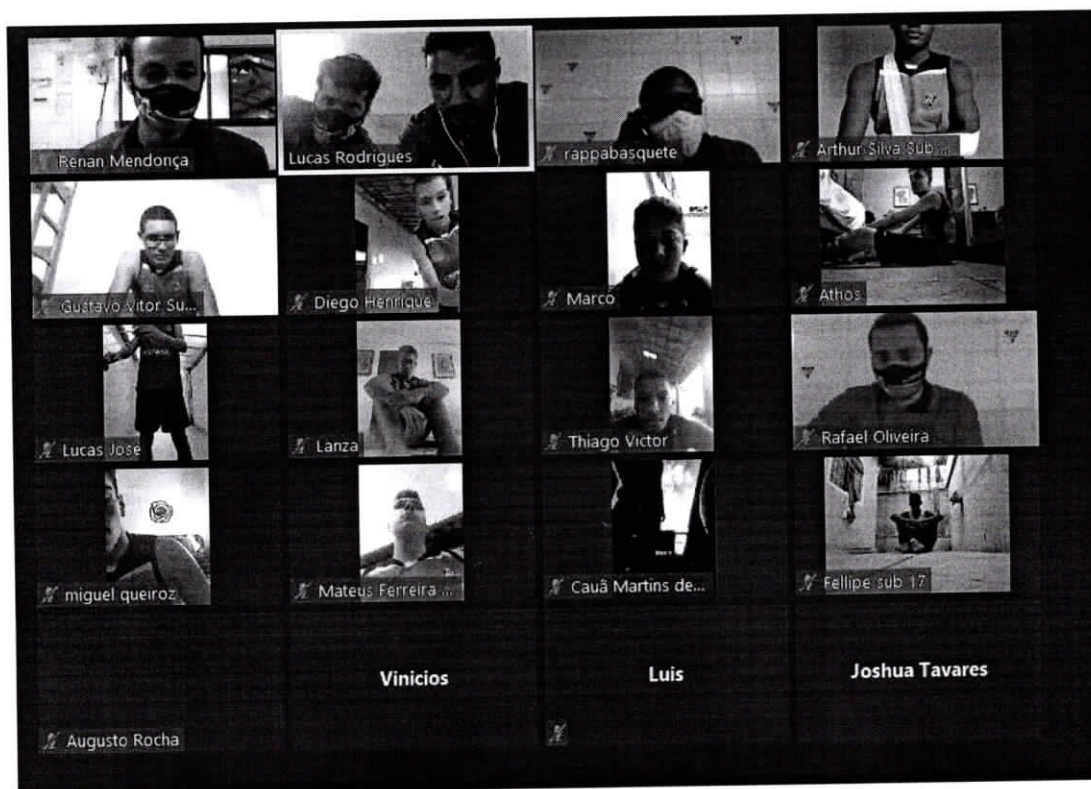
Auxiliei na correção dos exercícios durante o treino físico/fisioterapia das 3 categorias supracitadas. O treino foi desenvolvido buscando melhorar características transferíveis para o basquete.

Handwritten signature

(31) 3223-2611

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

3171



14 DE JANEIRO

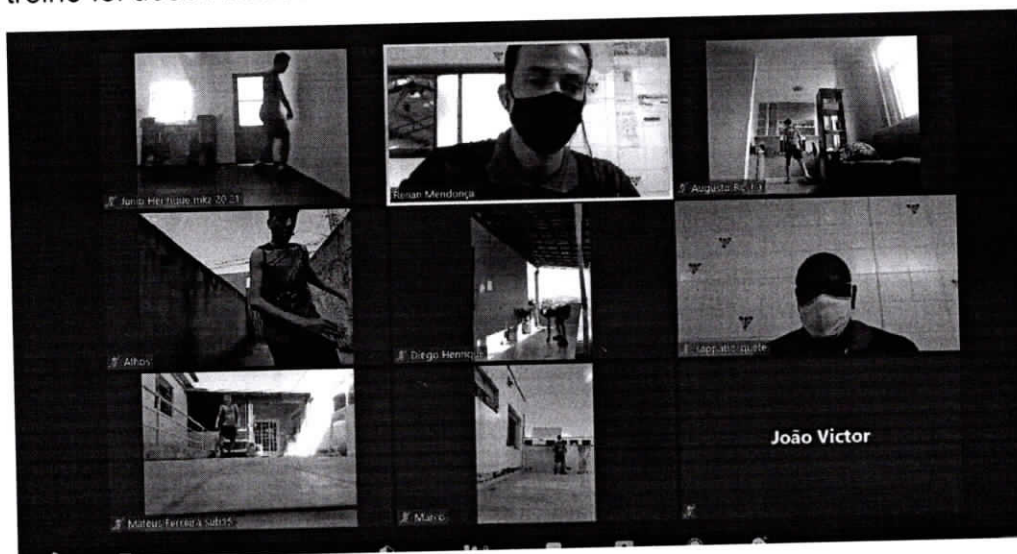
Treino das categorias sub-16 e sub-17

Auxiliei o técnico Wilson Félix a administrar o treino da categoria sub-14. O treino foram desenvolvidos focando nos fundamentos do basquetebol.



Treino da categoria sub-15

Auxiliei o técnico Rafael Oliveira a administrar o treino da categoria sub-15. O treino foi desenvolvido focando nos fundamentos do basquetebol.



Treino de Preparação física e fisioterapia - Categorias Sub-12, sub-13 e sub-14

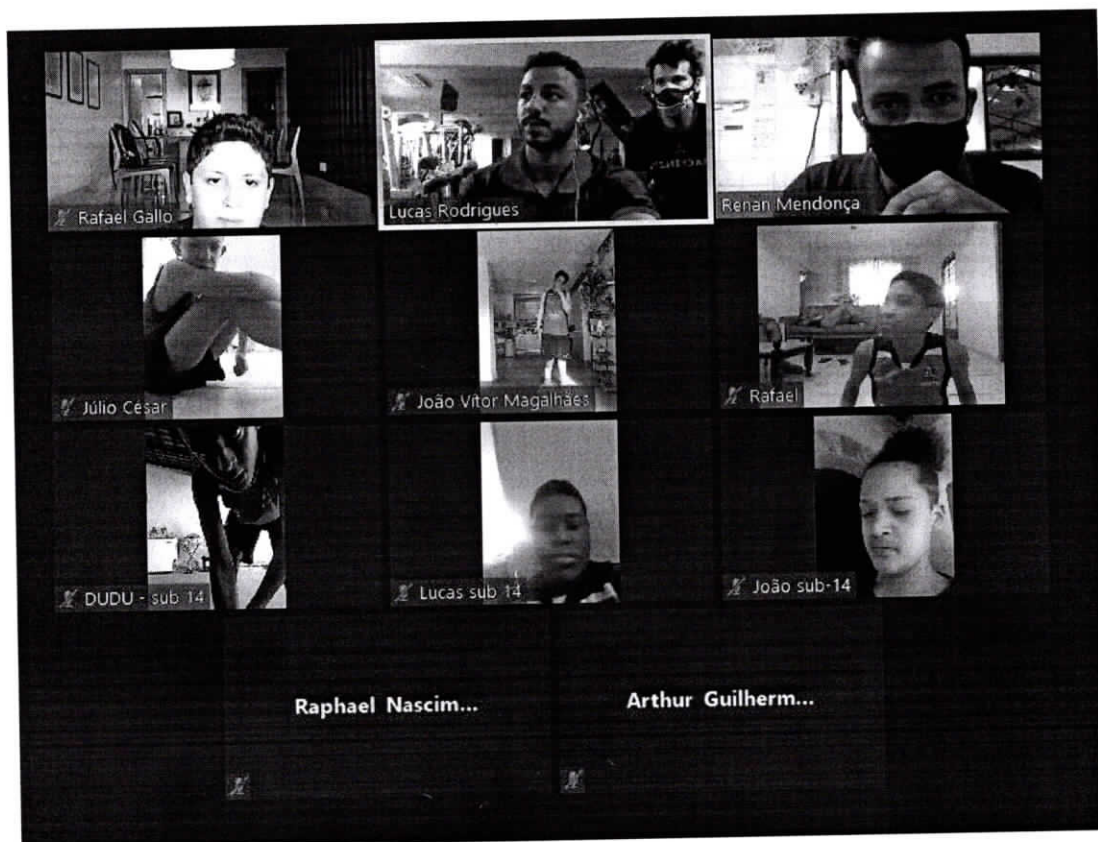
Auxiliei na correção dos exercícios durante o treino físico/fisioterapia das 3 categorias supracitadas. O treino foi desenvolvido buscando melhorar características transferíveis para o basquete.

RSM

(31) 3223-2611

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

3173



15 DE JANEIRO

Treino de todas as categorias

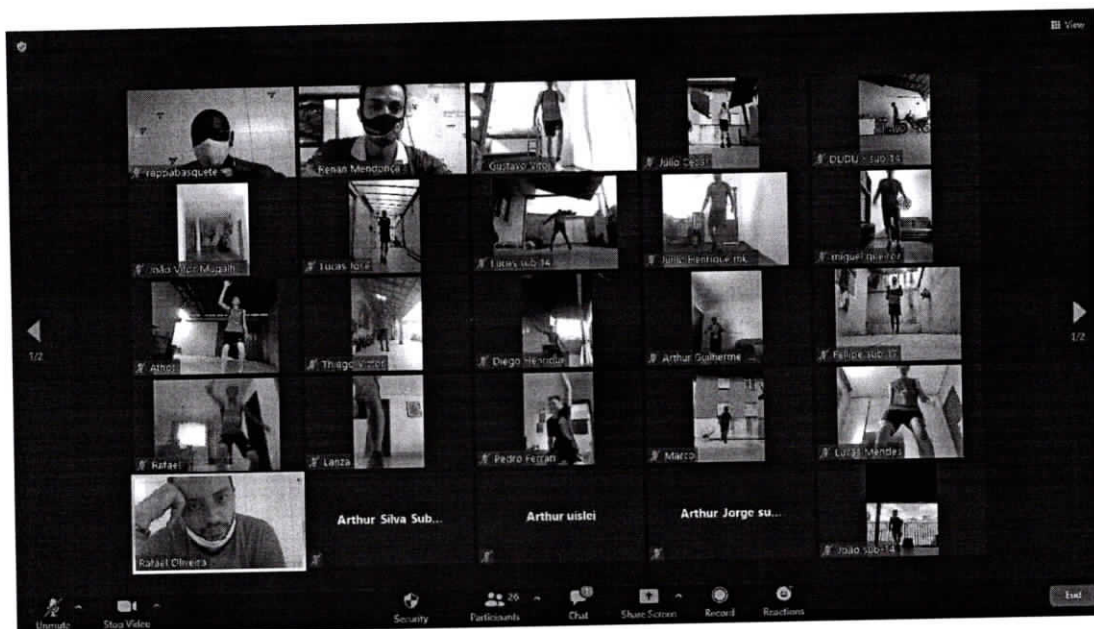
Auxilie nos treinos em que reuniu atletas de todas as categorias junto aos treinadores do Mackenzie. O treino foi desenvolvido focando nos fundamentos do basquetebol.



(31) 3223-2611

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

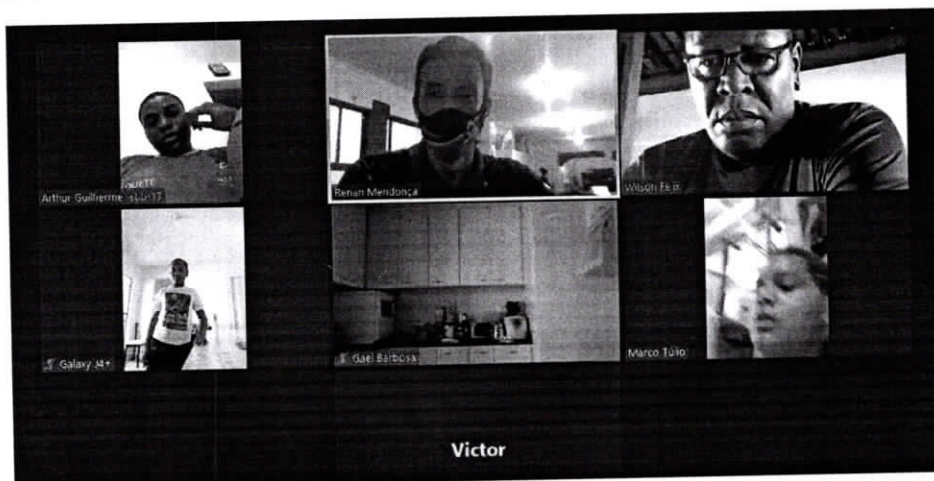
3174



18 DE JANEIRO

Treino da categoria sub-12 e sub-13

Auxiliei o técnico Rafael Oliveira a administrar o treino da categoria sub-12 e sub-13. O treino foi desenvolvido focando nos fundamentos do basquetebol.



Treino de preparação técnica e física e fisioterapia – Categorias sub-15, sub-16 e sub-17

Auxiliei na correção dos exercícios durante o treino físico/fisioterapia das 3 categorias supracitadas. O treino foi desenvolvido buscando melhorar características transferíveis para o basquete.

RSB

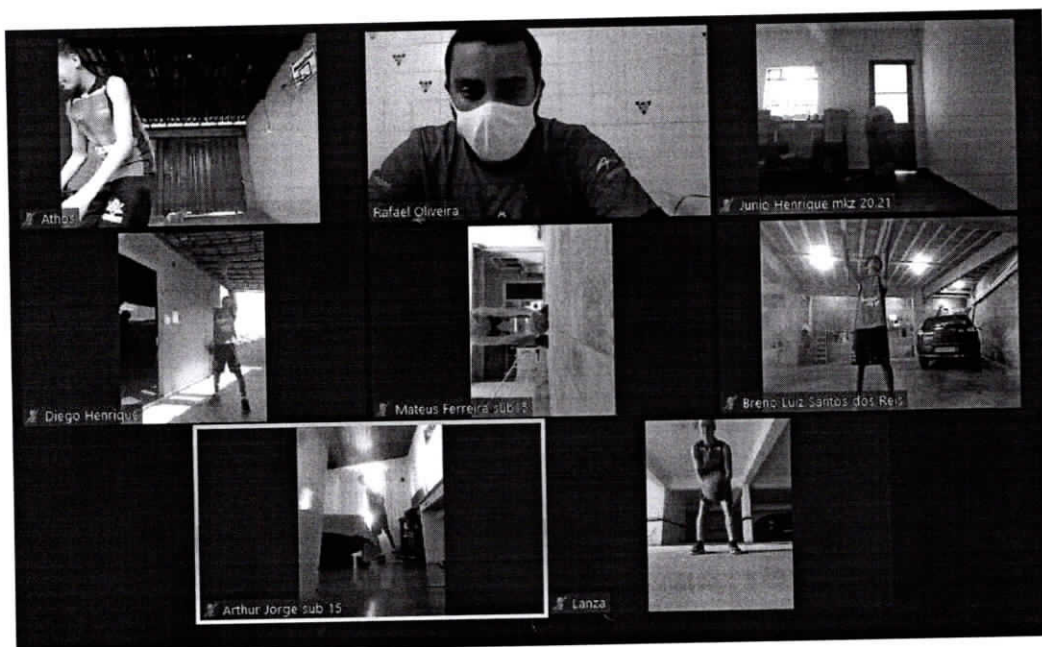


19 DE JANEIRO

Treino da categoria sub-15

Auxiliei o técnico Rafael Oliveira a administrar o treino da categoria sub-15. O treino foi desenvolvido focando nos fundamentos do basquetebol.

BSM



Treino das categorias sub-12 e sub-13

Auxiliei o técnico Rafael Oliveira a administrar o treino da categoria sub-12 e sub-13. O treino foi desenvolvido focando nos fundamentos do basquetebol.



20 DE JANEIRO

Treino das categorias sub-12 e sub-13

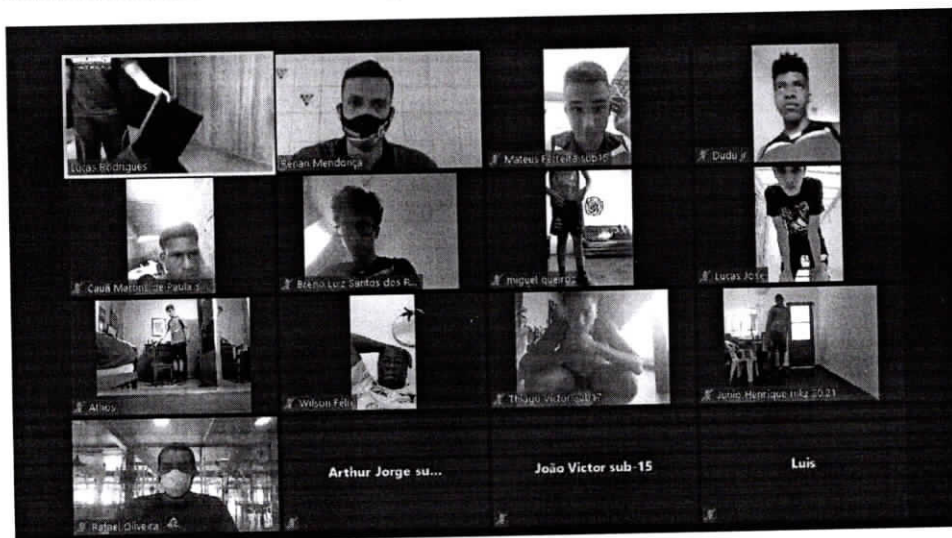
Auxiliei o técnico Rafael Oliveira a administrar o treino da categoria sub-12 e sub-13. O treino foi desenvolvido focando nos fundamentos do basquetebol.

RSM



Treino de preparação física – Categorias Sub-15, sub-16 e sub-17

Auxiliei na correção dos exercícios durante o treino físico/fisioterapia das 3 categorias supracitadas. O treino foi desenvolvido buscando melhorar características transferíveis para o basquete.



21 DE JANEIRO

Treino das categorias sub16 e sub-17

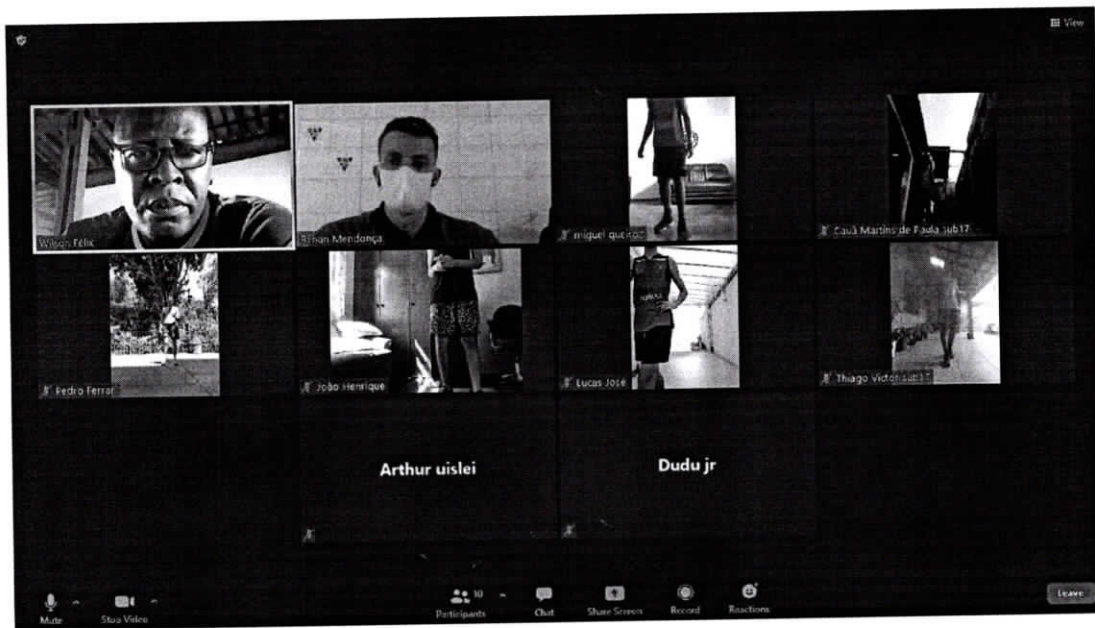
Auxiliei o técnico Wilson Félix a administrar o treino da categoria sub-16 e sub-17. O treino foram desenvolvidos focando nos fundamentos do basquetebol.



(31) 3223-2611

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

3178



Treino da categoria sub-15

Auxiliei o técnico Rafael Oliveira a administrar o treino da categoria sub-15. O treino foi desenvolvido focando nos fundamentos do basquetebol.



Treino de Preparação física e fisioterapia - Categorias sub-12, sub-13 e sub-14

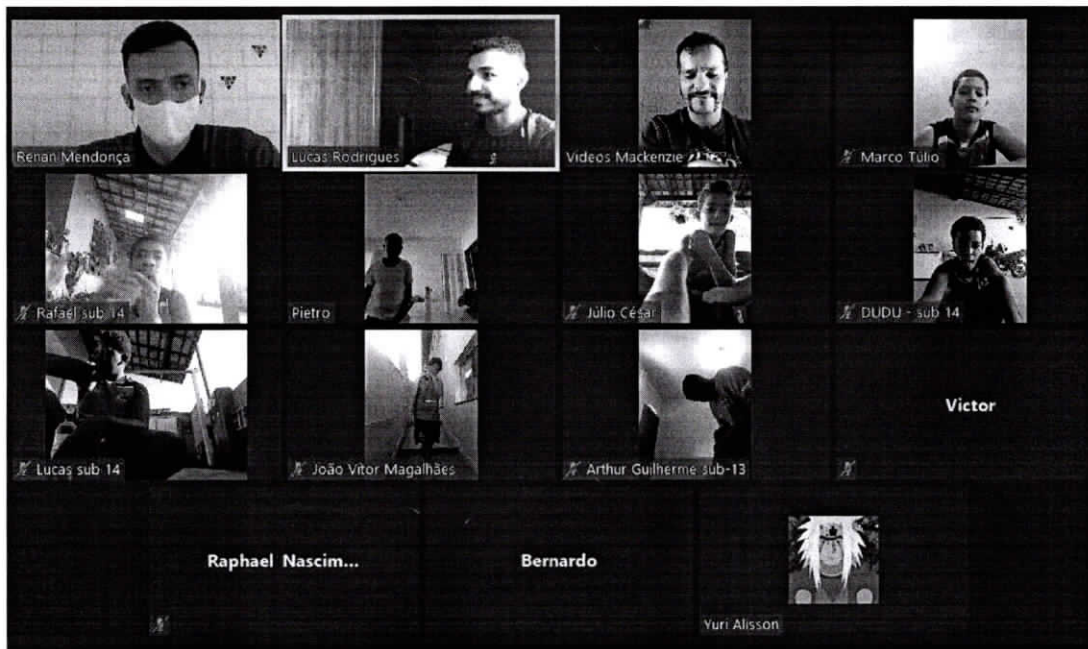
Auxiliei na correção dos exercícios durante o treino físico/fisioterapia das 3 categorias supracitadas. O treino foi desenvolvido buscando melhorar características transferíveis para o basquete.

ESM

(31) 3223-2611

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

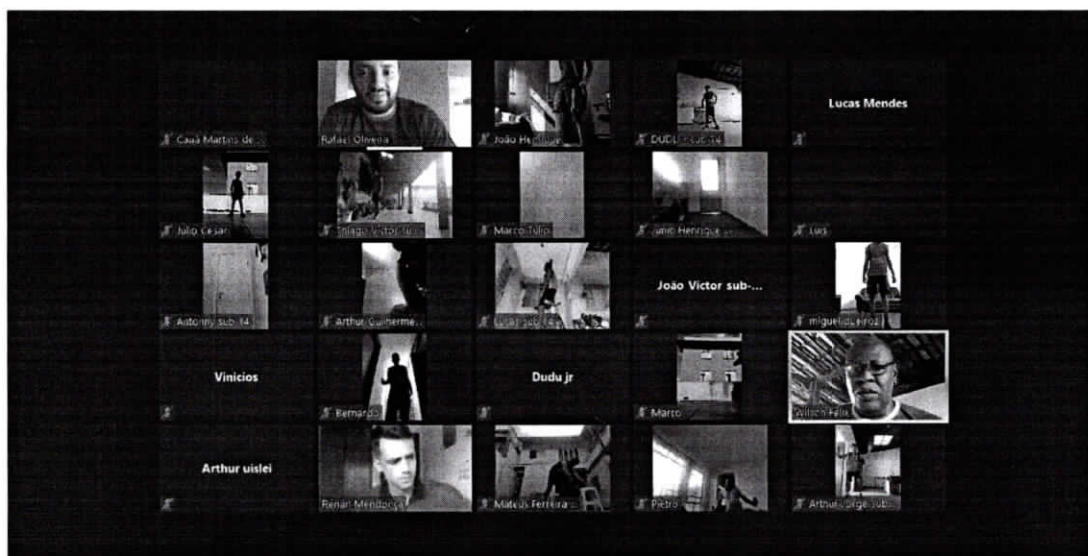
3179



22 DE JANEIRO

Treino de todas as categorias

Auxiliei nos treinos em que reuniu atletas de todas as categorias junto aos treinadores do Mackenzie. O treino foi desenvolvido focando nos fundamentos do basquetebol.



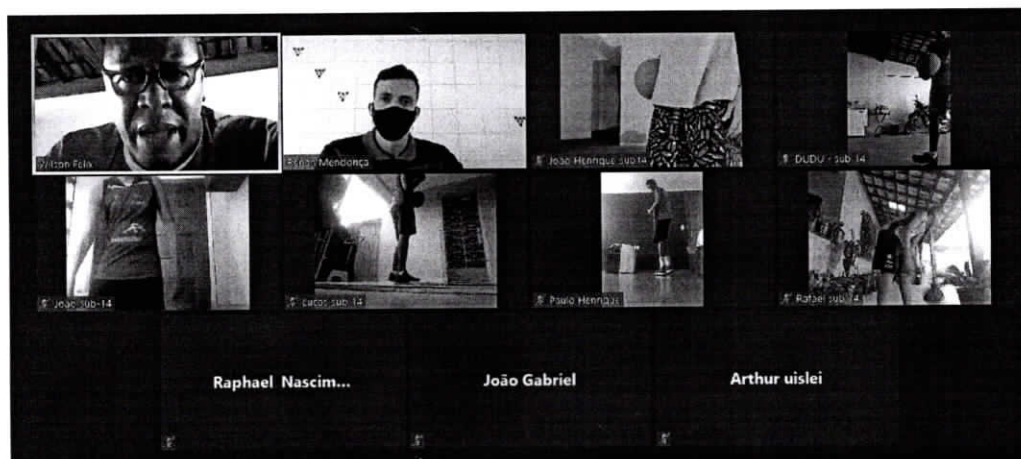
Treino da categoria sub-14

Auxiliei o técnico Wilson Félix a administrar o treino da categoria sub-14. O treino foram desenvolvidos focando nos fundamentos do basquetebol.

(31) 3223-2611

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

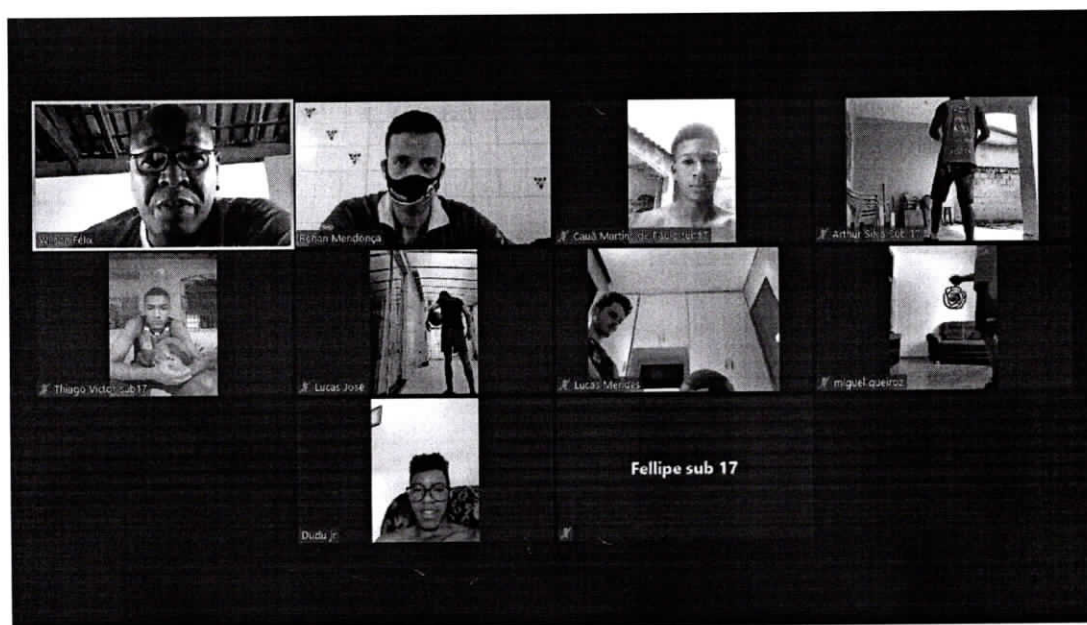
3180



26 DE JANEIRO

Treino da categoria sub-16 e sub-17

Auxiliei o técnico Wilson Félix a administrar o treino da categoria sub-16 e sub-17. O treino foram desenvolvidos focando nos fundamentos do basquetebol.



Treino da categoria sub-15

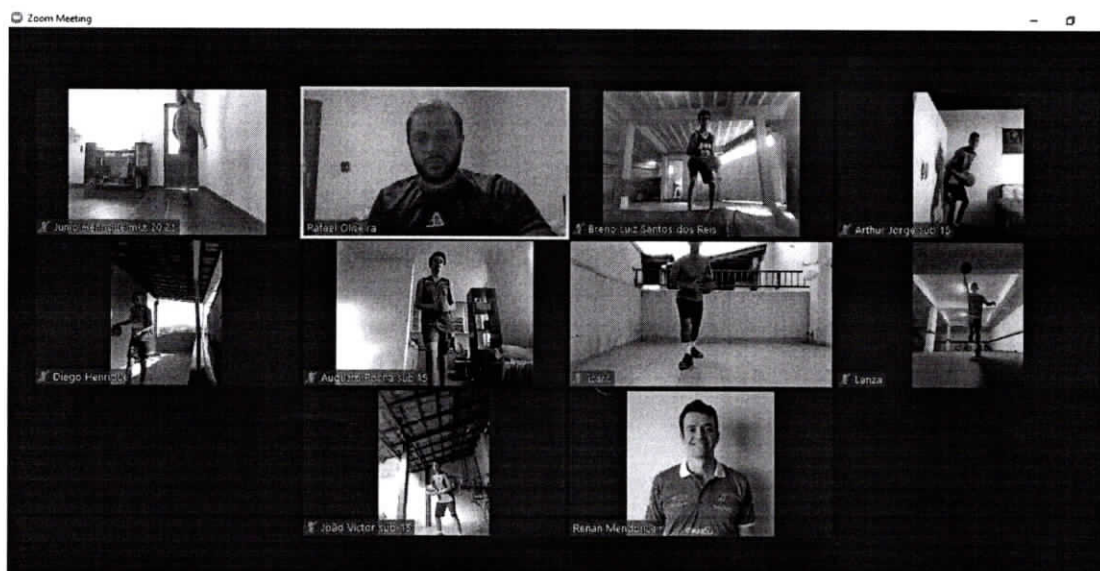
Auxiliei o técnico Rafael Oliveira a administrar o treino da categoria sub-15. O treino foi desenvolvido focando nos fundamentos do basquetebol.



(31) 3223-2611

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

3181



Treino físico e fisioterapia sub-12, sub-13 sub-14

Auxiliei na correção dos exercícios durante o treino físico/fisioterapia das 3 categorias supracitadas. O treino foi desenvolvido buscando melhorar características transferíveis para o basquete.



27 DE JANEIRO

Treino da categoria sub-14

Auxiliei o técnico Wilson Félix a administrar o treino da categoria sub-14. O treino foram desenvolvidos focando nos fundamentos do basquetebol.



(31) 3223-2611

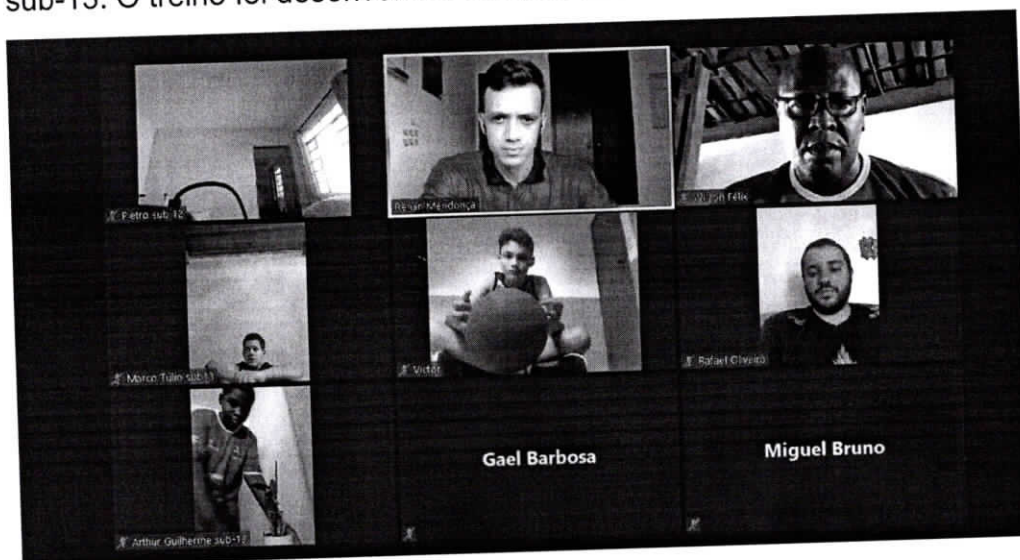
Rua Congonhas, nº 420, Santo Antônio
Belo Horizonte - MG - CEP 30330-100

3182



Treino da categoria sub-12 e sub-13

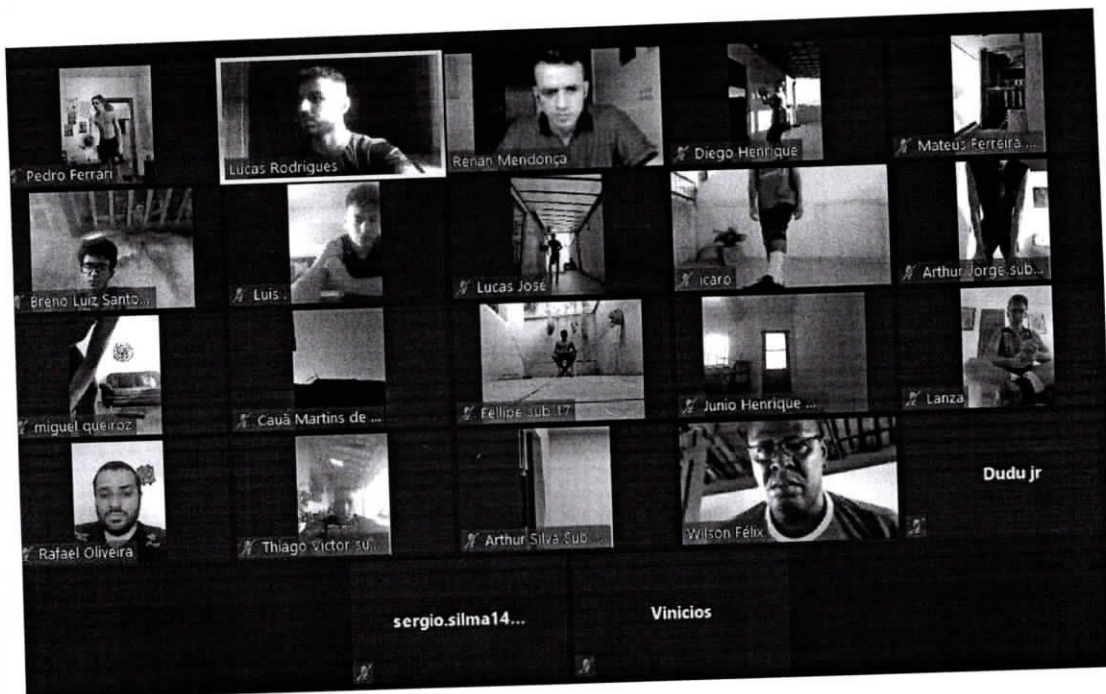
Auxiliei o técnico Rafael Oliveira a administrar o treino da categoria sub-12 e sub-13. O treino foi desenvolvido focando nos fundamentos do basquetebol.



Treino da preparação física e fisioterapia sub-15, sub-16 e sub-17

Auxiliei na correção dos exercícios durante o treino físico/fisioterapia das 3 categorias supracitadas. O treino foi desenvolvido buscando melhorar características transferíveis para o basquete.

RSB



28 DE JANEIRO

Treino da categoria sub-15

Auxiliei o técnico Rafael Oliveira a administrar o treino da categoria sub-15. O treino foi desenvolvido focando nos fundamentos do basquetebol.



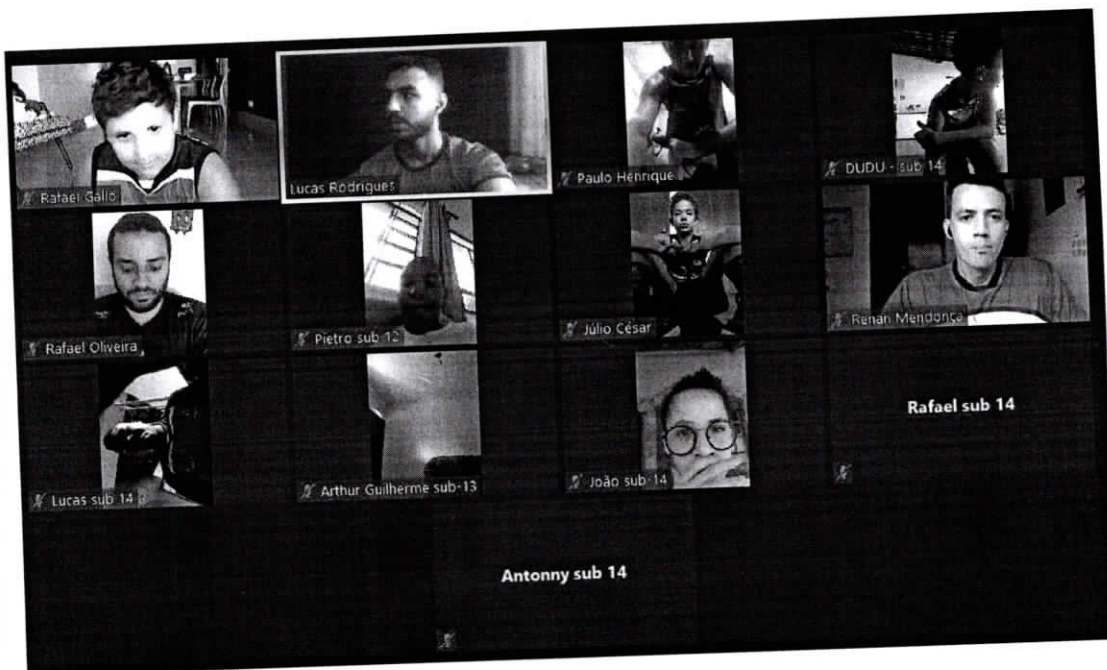
Treino da preparação física e fisioterapia sub-12, sub-13 e sub-14

Auxiliei na correção dos exercícios durante o treino físico/fisioterapia das 3 categorias supracitadas. O treino foi desenvolvido buscando melhorar características transferíveis para o basquete.

(31) 3223-2611

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

3184



29 DE JANEIRO

Treino de todas as categorias

Auxiliei nos treinos em que reuniu atletas de todas as categorias junto aos treinadores do Mackenzie. O treino foi desenvolvido focando nos fundamentos do basquetebol.



1 DE FEVEREIRO

Treino das categorias sub-12 e sub-13

Auxiliei o técnico Rafael Oliveira a administrar o treino da categoria sub-12 e sub-13. O treino foi desenvolvido focando nos fundamentos do basquetebol.

(31) 3223-2611

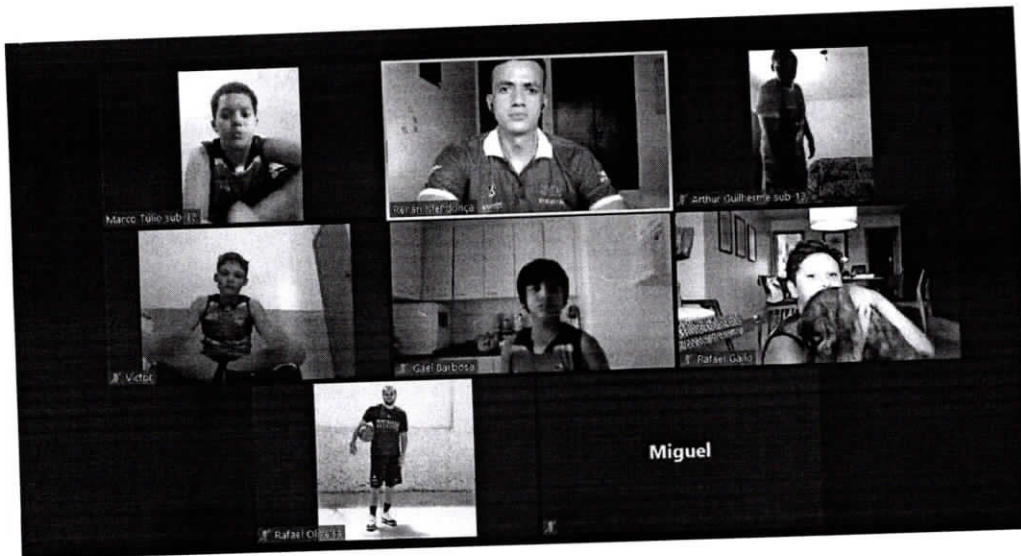
Rua Congonhas, nº 420, Santo Antônio
Belo Horizonte - MG - CEP 30330-100

3185



MACKENZIE
ESPORTE CLUBE

WWW.MACKENZIEBH.COM.BR



Renon da Silva Mendonça

(31) 3223-2611
Rua Congonhas, nº 420, Santo Antônio
Belo Horizonte - MG - CEP 30330-100

3186

PROFISSIONAL	CARGO	MÊS
Renan da Silva Mendonça	Auxiliar Técnico de Basquete	Março de 2021

8 DE MARÇO**REUNIÃO COMISSÃO TÉCNICA – 8 de março****PLANEJAMENTO:**

Foi realizada uma reunião entre a comissão técnica do basquete para definição das diretrizes e conteúdos a serem abordados e desenvolvidos nos treinos online durante o período de lockdown. Posteriormente sendo realizada por cada treinador uma pesquisa, no intuito de selecionar exercícios possíveis de se fazer em casa, com espaço reduzido e com adaptação de materiais, elaborando o próprio plano de treino para cada dia.

9 DE MARÇO**ACOMPANHAMENTO DOS TREINOS SUB-12 E SUB-13:**

Para a mobilização dos atletas nesse primeiro dia de treinamentos online da semana e do mês, foram enviadas mensagens ao longo do dia, com intuito de motivação dos atletas a continuarem realizando as atividades, e mensagem individual dos atletas que não realizaram a atividade no dia anterior, para que esses atletas estejam envolvidos no treinamento do dia. Também foi ressaltado junto aos pais a importância da regularidade de frequência pelos atletas no que diz respeito a execução dos treinamentos diariamente.

Planejamento:

Foi realizada uma pesquisa, no intuito de selecionar exercícios possíveis de se fazer em casa, com espaço reduzido e com adaptação de materiais. Após a realização da pesquisa, foi feito o plano de treino, adaptando os exercícios para a realização dos mesmos em casa pelos atletas, também no planejamento foi estruturada a carga de treinamento, levando em consideração o volume, a pausa e a densidade do treinamento para todas as categorias. Para as categorias sub-15 o tema do dia foi arremesso, sendo o treino planejado e executado por mim. Para a categoria sub-12 e sub-13 realizei o planejamento das atividades, de tema coordenação e controle de bola, recebendo auxílio do



assistente técnico Renan, no que diz respeito a gravação das instruções e execução do treino com os atletas via aplicativo zoom, e posterior discussão técnica entre treinador e assistente sobre a sessão diária do treinamento.

Plano de treino Sub-12 e sub-13:

Atividade 1: os atletas deverão iniciar em apoio unipodal, realiza o movimento de stiff e voltar e realizar um salto na sequencia para trás e para o lado caindo com a perna contrária e se equilibrar por 3 segundos. Os atletas deverão realizar 4 séries de 6 saltos para cada perna e descansar 30 segundos entre as séries.

Atividade 2: os atletas deverão realizar o movimento de figura 8 passando a bola entre as pernas sem realizar drible. Os atletas deverão realizar 4 séries de 60 segundos e descansar 30 segundos entre as séries.

Atividade 3: os atletas deverão o abdominal supra mantendo uma perna para cima com joelho estendido, durante a fase concêntrica do movimento deverão rolar a bola perna a cima até que ela chegue próxima do pé e voltá-la. Os atletas deverão realizar 6 repetições em cada perna. Os atletas deverão realizar 4 séries de 1 minuto e descansar 30 segundos entre as séries.

Atividade 4: os atletas deverão realizar a figura 8 entre as pernas, porém com drible dessa vez. Os atletas deverão realizar 4 séries de 1 minuto e descansar 30 segundos entre as séries.

Acompanhamento do treino do sub-15:

.Acompanhei o treino comandado pelo treinador Rafael Oliveira, a fim de auxiliar no feedback de correção dos atletas durante a execução dos exercícios.

Acompanhamento do treino do sub-14 e sub-16/17:

Acompanhei o treino comandado pelo treinador Wilson Félix, a fim de auxiliar no feedback de correção dos atletas durante a execução dos exercícios.

ACOMPANHAMENTO DO TREINO FÍSICO E DE FISIOTERAPIA – Sub-12, sub-13 e sub-14:

Acompanhei o treino comandado pela equipe de preparação física e fisioterapia a fim de auxiliar no feedback de correção dos atletas durante a execução dos exercícios.



10 DE MARÇO

ACOMPANHAMENTO DOS TREINOS SUB-15, SUB-12 E SUB-13

Para a mobilização dos atletas nesse segundo dia da semana de treinos, foram enviadas mensagens ao longo do dia, com intuito de motivação dos atletas a continuarem realizando as atividades, e mensagem individual dos atletas que não realizaram a atividade do dia anterior, para que esses atletas estejam envolvidos no treinamento do dia. Bem como mensagem no grupo dos pais, ressaltando a importância do apoio dos mesmos na realização da tarefa pelos filhos.

Planejamento:

Foi realizada uma pesquisa, no intuito de selecionar exercícios possíveis de se fazer em casa, com espaço reduzido e com adaptação de materiais. Após a realização da pesquisa, foi feito o plano de treino, adaptando os exercícios para a realização dos mesmos em casa pelos atletas, também no planejamento foi estruturada a carga de treinamento, levando em consideração o volume, a pausa e a densidade do treinamento para todas as categorias. Para as categorias sub-15 o tema do dia foi bandeja, sendo o treino planejado e executado por mim. Para a categoria sub-12 e sub-13 realizei o planejamento das atividades, de tema reação e controle de bola, recebendo auxílio do assistente técnico Renan, no que diz respeito a gravação das instruções e execução do treino com os atletas via aplicativo zoom, e posterior discussão técnica entre treinador e assistente sobre a sessão diária do treinamento.

Plano de treino do Sub-12 e sub-13:

Atividade 1: os atletas deverão realizar o movimento de meio burpee, apoiando as mãos sobre a bola e está no chão e subir passando pela posição de tríplex ameaça e fintando arremesso. Os atletas deverão realizar 4 séries de 10 repetições e descansar 60 segundos entre as séries.

Atividade 2: os atletas deverão iniciar a atividade com uma bola de meia em uma das mãos e a bola de basquete na outra mão. Os atletas deverão realizar um drible normal com a bola de basquete seguido de uma mudança de direção, simultaneamente deverá jogar a bola de meia para cima e na direção da mão oposta. O atleta irá receber a bola de basquete e a de meia em mãos opostas e repetir o processo até o fim do tempo da série. Os atletas deverão realizar 4 séries de 60 segundos e descansar 60 segundos entre as séries.

Atividade 3: os atletas deverão realizar 3 mudanças de direção a escolha dos mesmos, sendo que não se pode repetir a mesma mudança, pode se fazer os diferentes tipos como o *crossover*, *between the legs* e *behind the back*. A ideia é que os atletas sejam criativos. No terceiro drible é necessário que se coloque mais força para a que bola se afaste mais do solo e seja possível encaixar a

(31) 3223-2611

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

3189

ESM

posição e tríplice ameaça seguido de uma finta de arremesso. Os atletas deverão realizar 4 séries de 60 segundos e descansar 30 segundos entre as séries.

Atividade 4: os atletas deverão realizar continuamente um drible baixo (altura do joelho) e aguardar os comandos de um voluntário. Os comandos visuais serão 1= *crossover*, 2= *between the legs* e 3= *behind the back*, sendo que após esses comandos os atletas deverão realizar duas mudanças de direção (voltando a bola a mão original) e voltar aos dribles contínuos. Se receberem o comando 11,22,33 deverão realizar 4 mudanças de direção. Os atletas deverão realizar 4 séries de 30 segundos cada mão e descansar 30 segundos entre as séries

Acompanhamento do treino do sub-15:

.Acompanhei o treino comandado pelo treinador Rafael Oliveira, a fim de auxiliar no feedback de correção dos atletas durante a execução dos exercícios.

Acompanhamento do treino do sub-14 e sub-16/17:

Acompanhei o treino comandado pelo treinador Wilson Félix, a fim de auxiliar no feedback de correção dos atletas durante a execução dos exercícios.

ACOMPANHAMENTO DO TREINO FÍSICO E DE FISIOTERAPIA – Sub-15, sub-16 e sub-17:

Acompanhei o treino comandado pela equipe de preparação física e fisioterapia a fim de auxiliar no feedback de correção dos atletas durante a execução dos exercícios.

11 DE MARÇO

ACOMPANHAMENTO DOS TREINOS SUB-15, SUB-12 E SUB-13

Para a mobilização dos atletas nesse terceiro dia de treinamentos da semana, foram enviadas mensagens ao longo do dia, com intuito de motivação dos atletas a continuarem realizando as atividades, e mensagem individual dos atletas que não realizaram a atividade no dia anterior, para que esses atletas estejam envolvidos no treinamento do dia. Também foi ressaltado junto aos pais a importância da regularidade de frequência pelos atletas no que diz respeito a execução dos treinamentos diariamente.

Planejamento:



(31) 3223-2611

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

3190



Foi realizada uma pesquisa, no intuito de selecionar exercícios possíveis de se fazer em casa, com espaço reduzido e com adaptação de materiais. Após a realização da pesquisa, foi feito o plano de treino, adaptando os exercícios para a realização dos mesmos em casa pelos atletas, também no planejamento foi estruturada a carga de treinamento, levando em consideração o volume, a pausa e a densidade do treinamento para todas as categorias. Para as categorias sub-15 o tema do dia foi arremesso, sendo o treino planejado e executado por mim. Para a categoria sub-12 e sub-13 realizei o planejamento das atividades, de tema estabilidade articular e defesa, recebendo auxílio do assistente técnico Renan, no que diz respeito a gravação das instruções e execução do treino com os atletas via aplicativo zoom, e posterior discussão técnica entre treinador e assistente sobre a sessão diária do treinamento.

Planos de treino Sub-12 e sub-13:

Atividade 1: os atletas deverão realizar o movimento de *stiff*, segurando uma bola, realizara fase concêntrica e realizar o arremesso. Os atletas deverão realizar 4 séries de 8 repetições e descansar 60 segundos entre as séries

Atividade 2: os atletas deverão colocar dois objetos um ao lado do outro (40-100 cm de distância). Deverão iniciar ao lado esquerdo do objeto que está à esquerda e estar em apoio unipodal com o pé esquerdo, saltar e cair entre os objetos com o pé esquerdo, saltar novamente e cair com o pé direito, saltar novamente porém para o lado esquerdo caindo com o pé direito, saltar mais uma vez retornando para o local de início e caindo com pé esquerdo. Realizar o ciclo até completar os 30 segundos. Os atletas deverão executar 4 séries de 30 segundos e descansar 30-60 segundos entre as séries.

Atividade 3: os atletas deverão realizar a metralhadora/saltito durante cerca de uns 5-10 segundos e realizar o deslocamento defensivo ir e vir 2 vezes e voltar a realizar a metralhadora/saltitos, repetindo todo o processo até o fim do tempo da série. Os atletas deverão realizar 4 séries de 60 segundos e descansar entre 30 a 60 segundos entre as séries.

Atividade 4: os atletas deverão realizar um movimento chamado *cross step*, que consiste em um deslocamento defensivo com uma amplitude lateral maior onde as pernas cruzam demasiadamente na tentativa de tomar a frente do atacante. Os atletas deverão realizar esse movimento a máxima intensidade e até o fim do tempo da série. Os atletas deverão realizar 4 séries de 60 segundos e descansar entre 60 segundos entre as séries.

Acompanhamento do treino do sub-15:

RSV

(31) 3223-2611

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

3191



.Acompanhei o treino comandado pelo treinador Rafael Oliveira, a fim de auxiliar no feedback de correção dos atletas durante a execução dos exercícios.

Acompanhamento do treino do sub-14 e sub-16/17:

Acompanhei o treino comandado pelo treinador Wilson Félix, a fim de auxiliar no feedback de correção dos atletas durante a execução dos exercícios.

ACOMPANHAMENTO DO TREINO FÍSICO E DE FISIOTERAPIA – Sub-15, sub-16 e sub-17:

Acompanhei o treino comandado pela equipe de preparação física e fisioterapia a fim de auxiliar no feedback de correção dos atletas durante a execução dos exercícios.

12 DE MARÇO

ACOMPANHAMENTO DOS TREINOS SUB-15, SUB-12 E SUB-13:

Para a mobilização dos atletas nesse último dia de treinamentos da semana, foram enviadas mensagens ao longo do dia, com intuito de motivação dos atletas a continuarem realizando as atividades, e mensagem individual dos atletas que não realizaram nenhuma atividade ao longo da semana, para que esses atletas estejam envolvidos nos próximos treinamentos. Foi também dada uma atenção, pois era o encerramento da semana, dia em que muitos pais e atletas já consideram parte do fim de semana, dificultando assim a prática dos atletas, portanto a mobilização se fez ainda mais importante para a realização do treino do dia.

Planejamento:

Foi realizada uma pesquisa, no intuito de selecionar exercícios possíveis de se fazer em casa, com espaço reduzido e com adaptação de materiais. Após a realização da pesquisa, foi feito o plano de treino, adaptando os exercícios para a realização dos mesmos em casa pelos atletas, também no planejamento foi estruturada a carga de treinamento, levando em consideração o volume, a pausa e a densidade do treinamento para todas as categorias. Para as categorias sub-15 o tema do dia foi agilidade, sendo o treino planejado e executado por mim. Para a categoria sub-12 e sub-13 realizei o planejamento das atividades, de tema coordenação e paradas e saídas, recebendo auxílio do assistente técnico Renan, no que diz respeito a gravação das instruções e execução do treino com os atletas via aplicativo zoom, e posterior discussão técnica entre treinador e assistente sobre a sessão diária do treinamento.



Planos de treino do Sub-12 e sub-13:

Atividade 1: os atletas deverão procurar em casa um ambiente onde tenha azulejo ou uma linha no chão. Deverão realizar um deslocamento lateralmente (*zig-zag* para frente) sobre essa linha ao mesmo tempo em que dribla ou passa a bola entre o corpo, após chegar ao fim da linha se vira (180°) e voltar até o fim do tempo da série. Os atletas deverão realizar 4 séries de 60 segundos e descansar entre 30 segundos entre as séries.

Atividade 2: os atletas deverão procurar em casa um ambiente onde tenha azulejo ou uma linha no chão. Deverão realizar um deslocamento para frente e para trás (*zig-zag* para o lado direito) sobre essa linha ao mesmo tempo em que dribla ou passa a bola entre o corpo, após chegar ao fim da linha, deverá se deslocar em *zig-zag* para o lado esquerdo e voltar a posição inicial. Os atletas deverão realizar 4 séries de 60 segundos e descansar entre 30 segundos entre as séries.

Atividade 3: os atletas deverão realizar um autopasse, jogando a bola ao alto e para frente, saltando e pegando a bola no alto, realizando uma parada a 2 tempos (esquerda e direita) e realizar uma saída cruzada para o lado esquerdo seguido de finta de arremesso, voltar a posição inicial repetir o processo e a ordem dos pés na parada porém realizar a saída aberta para a direita. Os atletas deverão realizar 4 séries de 60 segundos e descansar 30 segundos entre as séries.

Atividade 4: os atletas deverão realizar um autopasse, jogando a bola ao alto e para frente, saltando e pegando a bola no alto, realizando uma parada a 2 tempos (direita e esquerda) e realizar uma saída aberta para o lado esquerdo seguido de finta de arremesso, voltar a posição inicial repetir o processo e a ordem dos pés na parada porém realizar a saída cruzada para a direita. Os atletas deverão realizar 4 séries de 60 segundos e descansar 30 segundos entre as séries.

Atividade 5: os atletas deverão realizar um autopasse e escolher com qual pé fará o contato na parada a dois tempos, enquanto ele estiver realizando esse primeiro contato, um voluntário deverá dar o comando esquerda ou direita e o atleta responder com a saída aberta ou cruzada de acordo com sua limitação do pé de pivô para não andar. Os atletas farão 4 séries de 1 minuto e 30 segundos de descanso entre as séries.

Plano de treino do sub-15:

Atividade 1: Circuito na escadinha, foram selecionados 5 exercícios de agilidade que deveriam ser feitos em sequência em forma de circuito, simultaneamente fazendo manejo de bola com uma bola de basquete. O primeiro foi de movimento lateral e simultâneo de pés, um tocando sobre a





linha e o outro abduzindo para o mesmo lado ao qual pertence. O segundo paralelo a linha, deveriam ser realizados giros de quadril e pés, de forma que cada ponta dos pés tocasse simultaneamente um dos dois lados separados centralizadamente pela linha. O terceiro, o atleta deveriam se posicionar com um dos pés sobre a linha, e com esse pé apenas realizar elevação a 90° graus do Joelho, o mais rápido possível, mantendo a outra perna a mais estendida possível. O penúltimo exercício foi cruzamento dos pés, que consistem em movimentar os pés simultaneamente, sendo um deles a frente e o outro cruzando por trás da primeira perna, invertendo o pé que vai por trás a cada passada. E por último, com um pé de cada lado da linha, o atleta deveria dar quatro passos à frente e dois passos para trás, tocando apenas a ponta dos pés no chão e com a maior velocidade possível. Foram realizadas 10 séries de cada repetição do circuito (conjunto dos 5 exercícios) e 30 segundos de pausa entre as séries.

Então foram gravados vídeos com detalhes e instruções de cada exercício para que os atletas além da instrução verbal, tivessem também a demonstração de cada exercício via vídeo, para que possam realizar em casa da melhor maneira possível. Os vídeos foram editados, com inserção de áudio de instrução e conexão sequencial de todos os vídeos de exercícios, fazendo um vídeo único. Então os exercícios foram executados pelos atletas em vídeo chamada ao vivo pelo aplicativo zoom sob supervisão dos treinadores.

Acompanhamento do treino do sub-15:

Acompanhei o treino comandado pelo treinador Rafael Oliveira, a fim de auxiliar no feedback de correção dos atletas durante a execução dos exercícios.

Acompanhamento do treino do sub-14 e sub-16/17:

Acompanhei o treino comandado pelo treinador Wilson Félix, a fim de auxiliar no feedback de correção dos atletas durante a execução dos exercícios.

15 DE MARÇO

ACOMPANHAMENTO DOS TREINOS SUB-12, SUB-13 E SUB-15

Para a mobilização dos atletas nesse primeiro dia da semana, foram enviadas mensagens ao longo do dia, com intuito de motivação dos atletas a continuarem realizando as atividades, e mensagem individual dos atletas que não realizaram a atividade da semana anterior, para que esses atletas estejam envolvidos no treinamento do dia.

Planejamento:



Foi realizada uma pesquisa, no intuito de selecionar exercícios possíveis de se fazer em casa, com espaço reduzido e com adaptação de materiais. Após a realização da pesquisa, foi feito o plano de treino, adaptando os exercícios para a realização dos mesmos em casa pelos atletas, também no planejamento foi estruturada a carga de treinamento, levando em consideração o volume, a pausa e a densidade do treinamento para todas as categorias. Para as categorias sub-15 o tema do dia foi footwork, sendo o treino planejado e executado por mim. Para a categoria sub-12 e sub-13 realizei o planejamento das atividades, de tema coordenação e força, recebendo auxílio do assistente técnico Renan, no que diz respeito a gravação das instruções e execução do treino com os atletas via aplicativo zoom, e posterior discussão técnica entre treinador e assistente sobre a sessão diária do treinamento.

Plano de treino do Sub-12 e sub-13:

Atividade 1: os atletas deverão procurar em casa um ambiente onde tenha azulejo ou uma linha no chão. Deverão realizar um deslocamento lateralmente (*zig-zag* para frente) sobre essa linha ao mesmo tempo em que realizar tapinhas na bola que estará mais ou menos a frente do peito. Os atletas deverão realizar 5 séries de 60 segundos e descansar entre 30 segundos entre as séries.

Atividade 2: os atletas deverão realizar o afundo reverso seguido do afundo tradicional, mantendo a perna esquerda no chão e simultaneamente passar a bola entre as pernas nos dois tipos de afundo. Realizar durante 30 segundos movendo somente uma perna e depois trocar para a perna esquerda. Os atletas deverão realizar 5 séries de 1 minuto (30 segundos cada perna) e descansar entre 60 segundos entre as séries.

Atividade 3: os atletas deverão realizar o movimento de skipping, porém se deslocarão lateralmente para a esquerda e para a direita até o fim dos 20 segundos. Os atletas deverão realizar 4 séries de 30 segundos e descansar entre 30 segundos entre as séries.

Sub-15

- **Atividade 1:** Sobrepasse, o atleta deve ficar em posição de tríplice ameaça, e realizar um auto passe, então recebe a bola, caindo em um tempo, realiza uma finta de arremesso, e então cruzando o pé para o lado contrário, realiza o sobrepasse, simulando a finalização, elevando o joelho da perna que permaneceu primeiramente no chão. 5 séries de 10 repetições para cada perna (direita e esquerda) e pausa de 30 segundos entre as séries (direita + esquerda).

- **Atividade 2:** Finta cruzada + saída em giro, o atleta deve ficar em posição de tríplice ameaça, e realizar uma finta com os pés e a bola para o lado oposto ao

RS



relativo lado (esquerdo ou direito), sendo que essa finta deve ser movendo o pé direito para o lado esquerdo e esquerdo para o direito, após essa finta o atleta deve realizar um giro, movendo o mesmo pé que realizou a finta e após um quique com a bola, tira outro pé que estava no chão avançando a frente do objeto referência, finalizando assim a repetição, e então volta ao ponto inicial para começar uma nova repetição. 5 séries de 10 repetições para cada perna (direita e esquerda) e pausa de 30 segundos entre as séries (direita + esquerda).

- **Atividade 3:** Giro rápido poste baixo, o atleta deve ficar de costas para um objeto de referência (banco, cadeira e etc) e então realizar um giro movendo o pé do lado oposto ao que está girando, de forma rápida e que termine o movimento à frente do objeto de referência e então simula uma finalização a cesta. 5 séries de 10 repetições para cada perna (direita e esquerda) e pausa de 30 segundos entre as séries (direita + esquerda).

Também participei da live de treino físico das categorias sub-14 e sub-15, ministrado pelo preparador físico Lucas Rodrigues, com tema membros superiores.

Então foram gravados vídeos com detalhes e instruções de cada exercício para que os atletas além da instrução verbal, tivessem também a demonstração de cada exercício via vídeo, para que possam realizar em casa da melhor maneira possível. Os vídeos foram editados, com inserção de áudio de instrução e conexão sequencial de todos os vídeos de exercícios, fazendo um vídeo único. Então os exercícios foram executados em vídeo chamada ao vivo pelos atletas através aplicativo zoom sob a supervisão dos treinadores.

Acompanhamento do treino do sub-14 e sub-16/17:

Acompanhei o treino comandado pelo treinador Wilson Félix, a fim de auxiliar no feedback de correção dos atletas durante a execução dos exercícios.

ACOMPANHAMENTO DO TREINO FÍSICO E DE FISIOTERAPIA – Sub-15, sub-16 e sub-17:

Acompanhei o treino comandado pela equipe de preparação física e fisioterapia a fim de auxiliar no feedback de correção dos atletas durante a execução dos exercícios.

16 DE MARÇO

ACOMPANHAMENTO DO TREINO DO SUB-12 E SUB-13:

(31) 3223-2611

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

3196



Para a mobilização dos atletas nesse segundo dia da semana de treinos, foram enviadas mensagens ao longo do dia, com intuito de motivação dos atletas a continuarem realizando as atividades, e mensagem individual dos atletas que não realizaram a atividade do dia anterior, para que esses atletas estejam envolvidos no treinamento do dia. Bem como mensagem no grupo dos pais, ressaltando a importância do apoio dos mesmos na realização da tarefa pelos filhos e mensagem individual para aqueles atletas que ainda não realizaram nenhum treino ou aqueles que estavam realizando e nos últimos dias estiveram ausentes.

Planejamento:

Foi realizada uma pesquisa, no intuito de selecionar exercícios possíveis de se fazer em casa, com espaço reduzido e com adaptação de materiais. Após a realização da pesquisa, foi feito o plano de treino, adaptando os exercícios para a realização dos mesmos em casa pelos atletas, também no planejamento foi estruturada a carga de treinamento, levando em consideração o volume, a pausa e a densidade do treinamento para todas as categorias. Para as categorias sub-15 o tema do dia foi bandeja, sendo o treino planejado e executado por mim. Para a categoria sub-12 e sub-13 realizei o planejamento das atividades, de tema footwork e tomada de decisão, recebendo auxílio do assistente técnico Renan, no que diz respeito a gravação das instruções e execução do treino com os atletas via aplicativo zoom, e posterior discussão técnica entre treinador e assistente sobre a sessão diária do treinamento.

Plano d treino do Sub-12 e sub-13:

Atividade 1: os atletas deverão realizar um autopasse, parada a um tempo, uma finta de drible e saída cruzada e terminar com um arremesso. Os atletas devem revezar o lado da finta e saída cruzada. Os atletas deverão executar 5 séries de 60 segundos e descansar 30 segundos entre as séries.

Atividade 2: os atletas deverão responder aos comandos visuais de direção dado por um voluntário, sendo apontado a direção com os dedos. Os comandos serão CIMA= saltar o mais alto que conseguir, simulando pegar um rebote; LADOS (ESQUERDA/DIREITA) = realizar deslocamento defensivo lateral com dois passos para o lado indicado; BAIXO= realizar um meio burpee. Os atletas deverão realizar 5 séries de 60 segundos e descansar entre 30 segundos entre as séries.

Atividade 3: os atletas deverão realizar um autopasse, parada a um tempo, uma finta de drible e um giro mantendo o pé de pivô no chão até que a bola saia da mão e terminar com um arremesso. Os atletas devem revezar o lado da finta e giro. Os atletas deverão executar 5 séries de 60 segundos e descansar 30 segundos entre as séries.

RSM



Atividade 4: os atletas deverão achar ou fazer uma figura de uma cruz no chão, pode ser o rejunte de um azulejo e responder aos comandos visuais de direção e de números dado por um voluntário, sendo apontado a direção com os dedos. Os comandos serão LADOS (ESQUERDA/DIREITA) = realizar um drible no lado indicado e voltar a driblar no quadrante onde estava antes; 1 = realizar um crossover pela frente, duas mudanças de direção; 2 = realizar 2 mudanças de direção entre as pernas: e 3= duas mudanças de direção por trás das costas . Os atletas deverão realizar 5 séries de 60 segundos e descansar entre 30 segundos entre as séries.

Acompanhamento do treino do sub-15:

.Acompanhei o treino comandado pelo treinador Rafael Oliveira, a fim de auxiliar no feedback de correção dos atletas durante a execução dos exercícios.

Acompanhamento do treino do sub-14 e sub-16/17:

Acompanhei o treino comandado pelo treinador Wilson Félix, a fim de auxiliar no feedback de correção dos atletas durante a execução dos exercícios.

ACOMPANHAMENTO DO TREINO FÍSICO E DE FISIOTERAPIA – Sub-12, sub-13 e sub-14:

Acompanhei o treino comandado pela equipe de preparação física e fisioterapia a fim de auxiliar no feedback de correção dos atletas durante a execução dos exercícios.

17 DE MARÇO

ACOMPANHAMENTO DO TREINO DO SUB-12 E SUB-13:

Para a mobilização dos atletas nesse terceiro dia de treinamentos da semana, foram enviadas mensagens ao longo do dia, com intuito de motivação dos atletas a continuarem realizando as atividades, e mensagem individual dos atletas que não realizaram a atividade no dia anterior, para que esses atletas estejam envolvidos no treinamento do dia. Também foi ressaltado junto aos pais a importância da regularidade de frequência pelos atletas no que diz respeito a execução dos treinamentos diariamente.

Planejamento:

Foi realizada uma pesquisa, no intuito de selecionar exercícios possíveis de se fazer em casa, com espaço reduzido e com adaptação de materiais. Após a realização da pesquisa, foi feito o plano de treino, adaptando os exercícios para



a realização dos mesmos em casa pelos atletas, também no planejamento foi estruturada a carga de treinamento, levando em consideração o volume, a pausa e a densidade do treinamento para todas as categorias. Para as categorias sub-15 o tema do dia foi arremesso, sendo o treino planejado e executado por mim. Para a categoria sub-12 e sub-13 realizei o planejamento das atividades, de tema força, recebendo auxílio do assistente técnico Renan, no que diz respeito a gravação das instruções e execução do treino com os atletas via aplicativo zoom, e posterior discussão técnica entre treinador e assistente sobre a sessão diária do treinamento.

Plano de treino do Sub-12 e sub-13:

Atividade 1: os atletas deverão realizar um autopasse, realizar um *jab step* (finta de drible na diagonal) e saída aberta para o mesmo lado do *jab* e terminar com um arremesso. Importante alternar os lados. Os atletas deverão realizar 5 séries de 1 minuto e descansar 30 segundos entre as séries.

Atividade 2: os atletas deverão saltar o mais alto que conseguir evitando realizar uma flexão de joelho acentuada, deixando-os no máximo semiflexionados. Os atletas deverão realizar 5 séries de 60 segundos e descansar entre 60 segundos entre as séries.

Atividade 3: os atletas deverão realizar um autopasse, realizar um *cross step* (finta de drible cruzada) e um *jab step* (finta de drible na diagonal) para o lado oposto, saída cruzada e terminar com um arremesso. Importante alternar os lados. Os atletas deverão realizar 5 séries de 1 minuto e descansar 30 segundos entre as séries.

Atividade 4: os atletas deverão realizar o saltito/metralhadora por cerca de 3-5 segundos e realizar o deslocamento defensivo (2 passadas para a direita, 4 para a esquerda, 4 para a direita e duas para a esquerda) e repetir o processo. Os atletas deverão realizar 5 séries de 60 segundos e descansar entre 60 segundos entre as séries.

Acompanhamento do treino do sub-15:

.Acompanhei o treino comandado pelo treinador Rafael Oliveira, a fim de auxiliar no feedback de correção dos atletas durante a execução dos exercícios.

Acompanhamento do treino do sub-14 e sub-16/17:

Acompanhei o treino comandado pelo treinador Wilson Félix, a fim de auxiliar no feedback de correção dos atletas durante a execução dos exercícios.

BM

ACOMPANHAMENTO DO TREINO FÍSICO E DE FISIOTERAPIA – Sub-15, sub-16 e sub-17:

Acompanhei o treino comandado pela equipe de preparação física e fisioterapia a fim de auxiliar no feedback de correção dos atletas durante a execução dos exercícios.

18 DE MARÇO**ACOMPANHAMENTO DO TREINO DO SUB-12 E SUB-13:**

Para a mobilização dos atletas nesse último dia de treinamentos da semana, foram enviadas mensagens ao longo do dia, com intuito de motivação dos atletas a continuarem realizando as atividades, e mensagem individual dos atletas que não realizaram nenhuma atividade ao longo da semana, para que esses atletas estejam envolvidos nos próximos treinamentos. Foi também dada uma atenção, pois era o encerramento da semana, dia em que muitos pais e atletas já consideram parte do fim de semana, dificultando assim a pratica dos atletas, portanto a mobilização se fez ainda mais importante para a realização do treino do dia.

Planejamento:

Foi realizada uma pesquisa, no intuito de selecionar exercícios possíveis de se fazer em casa, com espaço reduzido e com adaptação de materiais. Após a realização da pesquisa, foi feito o plano de treino, adaptando os exercícios para a realização dos mesmos em casa pelos atletas, também no planejamento foi estruturada a carga de treinamento, levando em consideração o volume, a pausa e a densidade do treinamento para todas as categorias. Para as categorias sub-15 o tema do dia foi agilidade, sendo o treino planejado e executado por mim. Para a categoria sub-12 e sub-13 realizei o planejamento das atividades, de tema controle de bola, recebendo auxílio do assistente técnico Renan, no que diz respeito a gravação das instruções e execução do treino com os atletas via aplicativo zoom, e posterior discussão técnica entre treinador e assistente sobre a sessão diária do treinamento.

Plano de treino do Sub-12 e sub-13:

Atividade 1: os atletas deverão realizar dribles que “conduzem” /manipulam a bola antes que ela toque ao chão. Deverão realizar o movimento de fora para dentro como se fossem trocar de mãos, mas voltando a bola para que bata no chão e volte a mesma mão. Os atletas deverão realizar 5 séries de 60 segundos (30 segundos com cada braço) e descansar 30 segundos entre as séries.





Atividade 2: os atletas deverão realizar 4 dribles abaixo da linha dos joelhos seguidos de 4 dribles na altura do quadril e repetir o processo até o fim do tempo da série. Trocar de mãos após 30 segundos e realizar os dribles em máxima velocidade. Os atletas deverão realizar 5 séries de 60 segundos e descansar entre 30 segundos entre as séries.

Atividade 3: os atletas deverão achar um local na casa que tenha uma cruz ou podem desenhá-la. Deverão realizar trocas de quadrantes na horizontal, fazendo a bola quicar no quadrante da esquerda e da direita e repetir o processo até o fim do tempo. Deverão alternar as mãos após 30 segundos. Os atletas deverão realizar 5 séries de 60 segundos e descansar 30 segundos entre as séries.

Atividade 4: os atletas deverão achar um local na casa que tenha uma cruz ou podem desenhá-la. Deverão realizar trocas de quadrantes na vertical, fazendo a bola quicar no quadrante de cima e de baixo e repetir o processo até o fim do tempo. Deverão alternar as mãos após 30 segundos. Os atletas deverão realizar 5 séries de 60 segundos e descansar 30 segundos entre as séries.

Atividade 5: os atletas deverão achar um local na casa que tenha uma cruz ou podem desenhá-la. Deverão realizar trocas de quadrantes de acordo com o comando de um voluntário que irá dizer VERTICAL= fazendo a bola quicar no quadrante de cima e de baixo; HORIZONTAL= fazendo a bola quicar no quadrante da esquerda e da direita e DIAGONAL= fazendo quicar na diagonal disponível de acordo com a mão que está fazendo no momento. Deverão alternar as mãos após 30 segundos. Os atletas deverão realizar 5 séries de 60 segundos e descansar 30 segundos entre as séries.

Acompanhamento do treino do sub-15:

.Acompanhei o treino comandado pelo treinador Rafael Oliveira, a fim de auxiliar no feedback de correção dos atletas durante a execução dos exercícios.

Acompanhamento do treino do sub-14 e sub-16/17:

Acompanhei o treino comandado pelo treinador Wilson Félix, a fim de auxiliar no feedback de correção dos atletas durante a execução dos exercícios.

ACOMPANHAMENTO DO TREINO FÍSICO E DE FISIOTERAPIA – Sub-12, sub-13 e sub-14:

Acompanhei o treino comandado pela equipe de preparação física e fisioterapia a fim de auxiliar no feedback de correção dos atletas durante a execução dos exercícios.

RM

19 DE MARÇO**ACOMPANHAMENTO DO TREINO DO SUB-12 E SUB-13:**

Para a mobilização dos atletas nesse primeiro dia de treinamentos dessa semana, foram enviadas mensagens ao longo do dia, com intuito de motivação dos atletas a continuarem realizando as atividades, e mensagem individual dos atletas que não realizaram a atividade na semana anterior, para que esses atletas estejam envolvidos no treinamento do dia. Também foi ressaltado junto aos pais a importância da regularidade de frequência pelos atletas no que diz respeito a execução dos treinamentos diariamente.

Planejamento:

Foi realizada uma pesquisa, no intuito de selecionar exercícios possíveis de se fazer em casa, com espaço reduzido e com adaptação de materiais. Após a realização da pesquisa, foi feito o plano de treino, adaptando os exercícios para a realização dos mesmos em casa pelos atletas, também no planejamento foi estruturada a carga de treinamento, levando em consideração o volume, a pausa e a densidade do treinamento para todas as categorias. Para as categorias sub-15 o tema do dia foi defesa, sendo o treino planejado e executado por mim. Para a categoria sub-12 e sub-13 realizei o planejamento das atividades, de tema coordenação motora, recebendo auxílio do assistente técnico Renan, no que diz respeito a gravação das instruções e execução do treino com os atletas via aplicativo zoom, e posterior discussão técnica entre treinador e assistente sobre a sessão diária do treinamento.

Plano de treino do Sub-12 e sub-13:

Atividade 1: os atletas deverão realizar o movimento quatro movimentos "soldadinho" (perna esquerda e direita) e quatro movimentos de skipping e ir alternando até o fim do tempo. Os atletas deverão realizar 5 séries de 60 segundos descansar 30 segundos entre as séries.

Atividade 2: os atletas deverão realizar um deslocamento lateral para a esquerda (duas passadas), correr de costas, passada lateral para a direita, fazer o *close out* e repetir o processo, após 30 segundos inverter o sentido. Os atletas deverão realizar 5 séries de 60 segundos e descansar 30 segundos entre as séries.

Atividade 3: os atletas deverão realizar um drible em progressão, pega bola no ar, dando o passo 0 e realizar os dois passos de bandeja e a própria bandeja.

SM

Importante intercalar perna que realizar o passo 0. Os atletas deverão realizar 5 séries de 60 segundos e descansar 30 segundos entre as séries.

Atividade 4: os atletas deverão realizar 4 dribles na altura do quadril e 4 dribles na altura do joelho, intercalando essas duas alturas e realizando o exercício o mais rápido possível e colocando força na bola. Os atletas deverão realizar 5 séries de 60 segundos (30 segundos com cada braço) e descansar entre 30 segundos entre as séries.

Acompanhamento do treino do sub-15:

.Acompanhei o treino comandado pelo treinador Rafael Oliveira, a fim de auxiliar no feedback de correção dos atletas durante a execução dos exercícios.

Acompanhamento do treino do sub-14 e sub-16/17:

Acompanhei o treino comandado pelo treinador Wilson Félix, a fim de auxiliar no feedback de correção dos atletas durante a execução dos exercícios.

22 DE MARÇO

ACOMPANHAMENTO DO TREINO DO SUB-12 E SUB-13:

Para a mobilização dos atletas nesse primeiro dia da semana, foram enviadas mensagens ao longo do dia, com intuito de motivação dos atletas a continuarem realizando as atividades, e mensagem individual dos atletas que não realizaram a atividade do dia anterior, para que esses atletas estejam envolvidos no treinamento do dia.

Planejamento:

Foi realizada uma pesquisa, no intuito de selecionar exercícios possíveis de se fazer em casa, com espaço reduzido e com adaptação de materiais. Após a realização da pesquisa, foi feito o plano de treino, adaptando os exercícios para a realização dos mesmos em casa pelos atletas, também no planejamento foi estruturada a carga de treinamento, levando em consideração o volume, a pausa e a densidade do treinamento para todas as categorias. Para as categorias sub-15 o tema do dia foi footwork, sendo o treino planejado e executado por mim. Para a categoria sub-12 e sub-13 realizei o planejamento das atividades, de tema absorção de impacto, recebendo auxílio do assistente técnico Renan, no que diz respeito a gravação das instruções e execução do treino com os atletas via aplicativo zoom, e posterior discussão técnica entre treinador e assistente sobre a sessão diária do treinamento.



Plano de treino do Sub-12 e sub-13:

Atividade 1: os atletas deverão iniciar na posição de defesa, segurando uma bola de meia em cada mão, irá posicionar os braços a frente do peito (cotovelos semiflexionados), um braço deve estar sobre o outro e a uma distância vertical de cerca de 15-20 centímetros. Os atletas deverão soltar as bolas e inverter os braços de posição tentando não deixar a bola de meia cair ao chão. Os atletas deverão realizar 5 séries de 1 minuto e descansar 30 segundos entre as séries.

Atividade 2: os atletas deverão iniciar em posição de tríplice extensão e com os braços para cima alinhados com o tronco. Realizarão a descida dos braços e flexionarão quadril, joelhos e tornozelos, ao mesmo tempo que projetam o braço para trás. Os atletas deverão realizar 5 séries de 60 segundos e descansar 30 segundos entre as séries.

Atividade 3: os atletas deverão iniciar na posição de defesa, segurando uma bola de meia em cada mão, irá posicionar os braços a frente do peito (cotovelos semiflexionados), os braços devem estar paralelos e a uma distância horizontal de cerca de 15-20 centímetros. Os atletas deverão soltar as bolas e inverter os braços de posição (cruzando os braços) tentando não deixar a bola de meia cair ao chão, após pegarem as bolinhas deverão voltar a posição inicial e fazer mais uma repetição. Os atletas deverão realizar 5 séries de 1 minuto e descansar 30 segundos entre as séries.

Atividade 4: os atletas deverão iniciar em posição de tríplice extensão e com os braços para cima alinhados com o tronco. Realizarão a descida dos braços e flexionarão quadril, joelhos e tornozelos, ao mesmo tempo que projetam o braço para trás. Após absorverem a queda deverão realizar um salto para frente aproveitando a energia absorvida na queda. Os atletas deverão realizar 5 séries de 60 segundos e descansar 30 segundos entre as séries.

Acompanhamento do treino do sub-15:

.Acompanhei o treino comandado pelo treinador Rafael Oliveira, a fim de auxiliar no feedback de correção dos atletas durante a execução dos exercícios.

Acompanhamento do treino do sub-14 e sub-16/17:

Acompanhei o treino comandado pelo treinador Wilson Félix, a fim de auxiliar no feedback de correção dos atletas durante a execução dos exercícios.

ACOMPANHAMENTO DO TREINO FÍSICO E DE FISIOTERAPIA – Sub-15, sub-16 e sub-17:

RSM

(31) 3223-2611

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

3204

Acompanhei o treino comandado pela equipe de preparação física e fisioterapia a fim de auxiliar no feedback de correção dos atletas durante a execução dos exercícios.

23 DE MARÇO

ACOMPANHAMENTO DO TREINO DO SUB-12 E SUB-13:

Para a mobilização dos atletas nesse segundo dia da semana de treinos, foram enviadas mensagens ao longo do dia, com intuito de motivação dos atletas a continuarem realizando as atividades, e mensagem individual dos atletas que não realizaram a atividade do dia anterior, para que esses atletas estejam envolvidos no treinamento do dia. Bem como mensagem no grupo dos pais, ressaltando a importância do apoio dos mesmos na realização da tarefa pelos filhos e mensagem individual para aqueles atletas que ainda não realizaram nenhum treino ou aqueles que estavam realizando e nos últimos dias estiveram ausentes.

Planejamento:

Foi realizada uma pesquisa, no intuito de selecionar exercícios possíveis de se fazer em casa, com espaço reduzido e com adaptação de materiais. Após a realização da pesquisa, foi feito o plano de treino, adaptando os exercícios para a realização dos mesmos em casa pelos atletas, também no planejamento foi estruturada a carga de treinamento, levando em consideração o volume, a pausa e a densidade do treinamento para todas as categorias. Para as categorias sub-15 o tema do dia foi bandeja, sendo o treino planejado e executado por mim. Para a categoria sub-12 e sub-13 realizei o planejamento das atividades, de tema coordenação motora e tempo de reação, recebendo auxílio do assistente técnico Renan, no que diz respeito a gravação das instruções e execução do treino com os atletas via aplicativo zoom, e posterior discussão técnica entre treinador e assistente sobre a sessão diária do treinamento.

Plano de treino do Sub-12 e sub-13:

Atividade 1: os atletas deverão realizar o movimento dois movimentos "soldadinho" (perna esquerda e direita) e dois movimentos de skipping e ir alternando até o fim do tempo. Os atletas deverão realizar 4 séries de 30 segundos descansar 20 segundos entre as séries.

Atividade 2: os atletas deverão responder aos comandos dados por mim, sendo os comandos 1=metralhadora, 2= deslocamento defensivo para esquerda e 3= deslocamento defensivo para a direita. Os atletas deverão realizar 4 séries de 30 segundos e descansar 20 segundos entre as séries.





Atividade 3: os atletas deverão iniciar segurando uma bola de meia em cada mão. Com um dos braços irá realizar o movimento na horizontal e na altura do ombro e com a outra mão dropar a bolinha e pega-la novamente, após 15 segundos começar a joga-la para cima com o mesmo braço e após 30 segundos da série inverter ações das mãos iniciando a nova série. Os atletas deverão realizar 4 séries de 30 repetições e descansar 20 segundos entre as séries.

Atividade 4: os atletas deverão iniciar segurando uma bola de meia em cada mão. Com um dos braços irá realizar o movimento na vertical e na altura do ombro e com a outra mão dropar a bolinha e pega-la novamente, após 15 segundos começar a joga-la para cima com o mesmo braço e após 30 segundos da série inverter ações das mãos iniciando a nova série. Os atletas deverão realizar 4 séries de 30 repetições e descansar 20 segundos entre as séries.

Atividade 5: os atletas deverão iniciar segurando uma bola de meia em cada mão. Com um dos braços irá realizar o movimento na horizontal e na altura do ombro e com a outra mão dropar a bolinha e pega-la novamente e após iniciarem responder de acordo com os seguintes comandos VERTICAL= movimentar braço na vertical; HORIZONTAL= movimentar braço na horizontal, BAIXO= soltar bolinha e pegar de volta e CIMA= jogar bolinha para o alto e pegar de volta. Após 30 segundos trocar de braço, iniciando uma nova série. Os atletas deverão realizar 4 séries de 30 repetições e descansar 20 segundos entre as séries.

Atividade 6: os atletas deverão realizar o meio *burpee* até o fim do tempo da série. Os atletas deverão realizar 4 séries de 30 repetições e descansar 20 segundos entre as séries.

Acompanhamento do treino do sub-15:

.Acompanhei o treino comandado pelo treinador Rafael Oliveira, a fim de auxiliar no feedback de correção dos atletas durante a execução dos exercícios.

Acompanhamento do treino do sub-14 e sub-16/17:

Acompanhei o treino comandado pelo treinador Wilson Félix, a fim de auxiliar no feedback de correção dos atletas durante a execução dos exercícios.

ACOMPANHAMENTO DO TREINO FÍSICO E DE FISIOTERAPIA – Sub-12, sub-13 e sub-14:

Acompanhei o treino comandado pela equipe de preparação física e fisioterapia a fim de auxiliar no feedback de correção dos atletas durante a execução dos exercícios.

24 DE MARÇO

ACOMPANHAMENTO DO TREINO DO SUB-12 E SUB-13:

Para a mobilização dos atletas nesse terceiro dia de treinamentos da semana, foram enviadas mensagens ao longo do dia, com intuito de motivação dos atletas a continuarem realizando as atividades, e mensagem individual dos atletas que não realizaram a atividade no dia anterior, para que esses atletas estejam envolvidos no treinamento do dia. Também foi ressaltado junto aos pais a importância da regularidade de frequência pelos atletas no que diz respeito a execução dos treinamentos diariamente.

Planejamento:

Foi realizada uma pesquisa, no intuito de selecionar exercícios possíveis de se fazer em casa, com espaço reduzido e com adaptação de materiais. Após a realização da pesquisa, foi feito o plano de treino, adaptando os exercícios para a realização dos mesmos em casa pelos atletas, também no planejamento foi estruturada a carga de treinamento, levando em consideração o volume, a pausa e a densidade do treinamento para todas as categorias. Para as categorias sub-15 o tema do dia foi arremesso, sendo o treino planejado e executado por mim. Para a categoria sub-12 e sub-13 realizei o planejamento das atividades, de tema estabilidade articular e resistência muscular, recebendo auxílio do assistente técnico Renan, no que diz respeito a gravação das instruções e execução do treino com os atletas via aplicativo zoom, e posterior discussão técnica entre treinador e assistente sobre a sessão diária do treinamento.

Plano de treino do Sub-12 e sub-13:

Atividade 1: os atletas deverão iniciar em apoio unipodal e segurando uma bola em mãos. Deverão passar a bola em volta da perna, da coxa, do quadril, do tronco e cabeça, fazer o processo reverso e inverter o sentido quando iniciar a sequência. Os atletas deverão realizar 5 séries de 60 segundos e descansar 30 segundos entre as séries.

Atividade 2: os atletas deverão realizar uma prancha estendida e movimentar uma bola que estará a sua frente de um lado para o outro até o fim da série. Os





atletas deverão realizar 5 séries de 60 segundos e descansar 30 segundos entre as séries.

Atividade 3: os atletas deverão iniciar em apoio unipodal e segurando uma bola em mãos. Deverão realizar tapinhas na bola movimentando para baixo (próximo do abdômen) e para cima (acima da cabeça) e após ir e voltar realizar o movimento na horizontal. Os atletas deverão realizar 5 séries de 60 segundos e descansar 30 segundos entre as séries.

Atividade 4: os atletas deverão iniciar realizando a metralhadora/saltitos por 5 segundos e na sequência realizar um salto o mais alto que conseguir como se pegasse um rebote. Os atletas deverão realizar 5 séries de 30 segundos e descansar 60 segundos entre as séries.

Acompanhamento do treino do sub-15:

.Acompanhei o treino comandado pelo treinador Rafael Oliveira, a fim de auxiliar no feedback de correção dos atletas durante a execução dos exercícios.

Acompanhamento do treino do sub-14 e sub-16/17:

Acompanhei o treino comandado pelo treinador Wilson Félix, a fim de auxiliar no feedback de correção dos atletas durante a execução dos exercícios.

ACOMPANHAMENTO DO TREINO FÍSICO E DE FISIOTERAPIA – Sub-15, sub-16 e sub-17:

Acompanhei o treino comandado pela equipe de preparação física e fisioterapia a fim de auxiliar no feedback de correção dos atletas durante a execução dos exercícios.

25 DE MARÇO – Luto

26 DE MARÇO – Luto

29 DE MARÇO

ACOMPANHAMENTO DO TREINO DO SUB-12 E SUB-13:

Para a mobilização dos atletas nesse primeiro dia da semana, foram enviadas mensagens ao longo do dia, com intuito de motivação dos atletas a

(31) 3223-2611

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

3208

continuarem realizando as atividades, e mensagem individual dos atletas que não realizaram a atividade do dia anterior, para que esses atletas estejam envolvidos no treinamento do dia.

Planejamento:

Foi realizada uma pesquisa, no intuito de selecionar exercícios possíveis de se fazer em casa, com espaço reduzido e com adaptação de materiais. Após a realização da pesquisa, foi feito o plano de treino, adaptando os exercícios para a realização dos mesmos em casa pelos atletas, também no planejamento foi estruturada a carga de treinamento, levando em consideração o volume, a pausa e a densidade do treinamento para todas as categorias. Para as categorias sub-15 o tema do dia foi footwork, sendo o treino planejado e executado por mim. Para a categoria sub-12 e sub-13 realizei o planejamento das atividades, de tema coordenação e resistência muscular, recebendo auxílio do assistente técnico Renan, no que diz respeito a gravação das instruções e execução do treino com os atletas via aplicativo zoom, e posterior discussão técnica entre treinador e assistente sobre a sessão diária do treinamento.

Plano de treino do Sub-12 e sub-13:

Atividade 1: os atletas deverão iniciar o exercício realizando o movimento de tesoura (anteroposterior) dos pés ao mesmo tempo em que lança uma bolinha de meia para cima (2 vezes) e para baixo (2 vezes). Os atletas deverão realizar 4 séries de 1 minuto e descansar 30 segundos entre as séries.

Atividade 2: os atletas deverão realizar um autopasse e tentar saltar o mais longe que conseguir na tentativa de ganhar espaço. Os atletas deverão realizar 4 séries de 1 minuto e descansar 30 segundos entre as séries.

Atividade 3: os atletas deverão procurar um espaço na casa onde tenha uma linha traçada no chão ou mesmo o rejunte de azulejos e simular como se utilizasse a escada de agilidade, movendo somente um dos pés para dentro da linha enquanto passa a bola de basquete ou bolinha de meia em volta do corpo. Os atletas deverão realizar 4 séries de 1 minuto e descansar 30 segundos entre as séries.

Atividade 4: os atletas deverão iniciar os exercícios realizando o movimento de metralhadora e responder ao comando de um voluntário quer falará CIMA= salto vertical, BAIXO= encostar peito no chão e lentar e lados ESQUERDA E DIREITA= realizar o deslocamento defensivo para esses lados. Os atletas deverão realizar 4 séries de 24 segundos de máxima intensidade e descansar 30 segundos entre as séries.

Sub-15





- **Atividade 1:** Sobrepasso, o atleta deve ficar em posição de tríplice ameaça, e realizar um auto passe, então recebe a bola, caindo em um tempo, realiza uma finta de arremesso, e então cruzando o pé para o lado contrário, realiza o sobrepasso, simulando a finalização, elevando o joelho da perna que permaneceu primeiramente no chão. 5 séries de 10 repetições para cada perna (direita e esquerda) e pausa de 30 segundos entre as séries (direita + esquerda).

Atividade 2: Giro poste baixo, o atleta deve ficar de costas para um objeto de referência (banco, cadeira e etc) e então realizar um giro movendo primeiro o pé do mesmo lado ao que está girando, de forma ampla, ganhando espaço e que termine o movimento à frente do objeto de referência e então simula uma finalização a cesta 5 séries de 10 repetições para cada perna (direita e esquerda) e pausa de 30 segundos entre as séries (direita + esquerda).

Atividade 3: Giro rápido poste baixo, o atleta deve ficar de costas para um objeto de referência (banco, cadeira e etc) e então realizar um giro movendo o pé do lado oposto ao que está girando, de forma rápida e que termine o movimento à frente do objeto de referência e então simula uma finalização a cesta. 5 séries de 10 repetições para cada perna (direita e esquerda) e pausa de 30 segundos entre as séries (direita + esquerda).

Então foram gravados vídeos com detalhes e instruções de cada exercício para que os atletas além da instrução verbal via whatsapp, tivessem também a demonstração de cada exercício via vídeo, para que possam realizar em casa da melhor maneira possível. Os vídeos foram editados, com inserção de áudio de instrução e conexão sequencial de todos os vídeos de exercícios, fazendo um vídeo único. Então os exercícios foram executados pelos atletas em vídeo chamada ao vivo através do aplicativo zoom sob supervisão dos treinadores.

Acompanhamento do treino do sub-14 e sub-16/17:

Acompanhei o treino comandado pelo treinador Wilson Félix, a fim de auxiliar no feedback de correção dos atletas durante a execução dos exercícios.

ACOMPANHAMENTO DO TREINO FÍSICO E DE FISIOTERAPIA – Sub-15, sub-16 e sub-17:

Acompanhei o treino comandado pela equipe de preparação física e fisioterapia a fim de auxiliar no feedback de correção dos atletas durante a execução dos exercícios.

30 DE MARÇO

(31) 3223-2611

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

3210

ACOMPANHAMENTO DO TREINO DO SUB-12 E SUB-13:

Para a mobilização dos atletas nesse segundo dia da semana de treinos, foram enviadas mensagens ao longo do dia, com intuito de motivação dos atletas a continuarem realizando as atividades, e mensagem individual dos atletas que não realizaram a atividade do dia anterior, para que esses atletas estejam envolvidos no treinamento do dia. Bem como mensagem no grupo dos pais, ressaltando a importância do apoio dos mesmos na realização da tarefa pelos filhos e mensagem individual para aqueles atletas que ainda não realizaram nenhum treino ou aqueles que estavam realizando e nos últimos dias estiveram ausentes.

Planejamento:

Foi realizada uma pesquisa, no intuito de selecionar exercícios possíveis de se fazer em casa, com espaço reduzido e com adaptação de materiais. Após a realização da pesquisa, foi feito o plano de treino, adaptando os exercícios para a realização dos mesmos em casa pelos atletas, também no planejamento foi estruturada a carga de treinamento, levando em consideração o volume, a pausa e a densidade do treinamento para todas as categorias. Para as categorias sub-15 o tema do dia foi bandeja, sendo o treino planejado e executado por mim. Para a categoria sub-12 e sub-13 realizei o planejamento das atividades, de tema coordenação, recebendo auxílio do assistente técnico Renan, no que diz respeito a gravação das instruções e execução do treino com os atletas via aplicativo zoom, e posterior discussão técnica entre treinador e assistente sobre a sessão diária do treinamento.

Plano de treino do Sub-12 e sub-13:

Atividade 1: os atletas deverão realizar o movimento dois movimentos "soldadinho" (perna esquerda e direita) e dois movimentos de skipping e ir alternando até o fim do tempo. Os atletas deverão realizar 5 séries de 30 segundos descansar 20 segundos entre as séries.

Atividade 2: os atletas deverão desenha um triangulo no chão com bases com cerca de 40-60 cm. O primeiro exercício utilizando o triangulo será realizando o movimento de tesoura, porém saltando sobre as bases do triangulo. Os atletas deverão realizar 4 séries de 30 segundos e descansar 20 segundos entre as séries.

Atividade 3: os atletas deverão utilizar novamente o triangulo e dessa vez deverão realizar o movimento lateral com o corpo, colocando sempre dois pés dentro do triangulo e um pé fora. Os atletas deverão realizar 4 séries de 30 segundos e descansar 20 segundos entre as séries.

Atividade 4: os atletas deverão realizar o movimento parecido com o da terceira atividade, porém dessa vez terão que colocar os dois pés para fora do



triângulo e apoiá-los no chão. Os atletas deverão executar 4 séries de 30 segundos e descansar 20 segundos entre as séries.

Atividade 5: os atletas deverão utilizar novamente o triângulo e dessa vez deverão iniciar do lado esquerdo do triângulo e realizar a sequência de saltos para trás do triângulo, para dentro, para o lado esquerdo, traz, dentro, lado e repetir o processo até o fim do tempo. Os atletas deverão realizar 4 séries de 30 segundos e descansar 20 segundos entre as séries.

Atividade 6: os atletas deverão utilizar novamente o triângulo e dessa vez deverão realizar o movimento de troca de base de defesa colocando sempre um dos pés dentro do triângulo, sendo cada uma um dos pés. Os atletas deverão realizar 4 séries de 30 segundos e descansar 20 segundos entre as séries.

Acompanhamento do treino do sub-15:

Acompanhei o treino comandado pelo treinador Rafael Oliveira, a fim de auxiliar no feedback de correção dos atletas durante a execução dos exercícios.

Acompanhamento do treino do sub-14 e sub-16/17:

Acompanhei o treino comandado pelo treinador Wilson Félix, a fim de auxiliar no feedback de correção dos atletas durante a execução dos exercícios.

ACOMPANHAMENTO DO TREINO FÍSICO E DE FISIOTERAPIA – Sub-12, sub-13 e sub-14:

Acompanhei o treino comandado pela equipe de preparação física e fisioterapia a fim de auxiliar no feedback de correção dos atletas durante a execução dos exercícios.

31 DE MARÇO

ACOMPANHAMENTO DO TREINO DO SUB-12 E SUB-13:

Para a mobilização dos atletas nesse terceiro dia de treinamentos da semana, foram enviadas mensagens ao longo do dia, com intuito de motivação dos atletas a continuarem realizando as atividades, e mensagem individual dos atletas que não realizaram a atividade no dia anterior, para que esses atletas estejam envolvidos no treinamento do dia. Também foi ressaltado junto aos pais a importância da regularidade de frequência pelos atletas no que diz respeito a execução dos treinamentos diariamente.

Planejamento:





Foi realizada uma pesquisa, no intuito de selecionar exercícios possíveis de se fazer em casa, com espaço reduzido e com adaptação de materiais. Após a realização da pesquisa, foi feito o plano de treino, adaptando os exercícios para a realização dos mesmos em casa pelos atletas, também no planejamento foi estruturada a carga de treinamento, levando em consideração o volume, a pausa e a densidade do treinamento para todas as categorias. Para as categorias sub-15 o tema do dia foi arremesso, sendo o treino planejado e executado por mim. Para a categoria sub-12 e sub-13 realizei o planejamento das atividades, de tema manuseio de bola, recebendo auxílio do assistente técnico Renan, no que diz respeito a gravação das instruções e execução do treino com os atletas via aplicativo zoom, e posterior discussão técnica entre treinador e assistente sobre a sessão diária do treinamento.

Plano de treino do Sub-12 e sub-13:

Atividade 1: os atletas deverão realizar o movimento de dentro para fora, manuseando a bola de basquete seguido de um movimento de troca de direção pela frente e realizarão o mesmo movimento no braço contrário. Os atletas deverão realizar 4 séries de 1 minuto e descansar 30 segundos entre as séries.

Atividade 2: os atletas deverão realizar os dribles de frente para uma parede de preferência, realizarão dois dribles médio na frente do pé, uma mudança de direção e então encostarão a mão que estava a driblar na parede, se o atleta se sentir à vontade pode realizar somente um drible médio ou somente mudanças de direção mas sempre tendo que encostar uma das mãos na parede. Os atletas deverão realizar 4 séries de 1 minuto e descansar 30 segundos entre as séries.

Atividade 3: os atletas deverão realizar os dribles médios (altura dos joelhos) na frente do pé, uma mudança de direção e então jogar uma bolinha de meia para a outra mão. Os atletas deverão realizar 4 séries de 1 minuto e descansar 30 segundos entre as séries.

Atividade 4: os atletas deverão realizar uma sequência de dois dribles entre as pernas seguido de um salto. Os atletas deverão executar 4 séries de 60 segundos e descansar 30 segundos entre as séries.

Acompanhamento do treino do sub-15:

.Acompanhei o treino comandado pelo treinador Rafael Oliveira, a fim de auxiliar no feedback de correção dos atletas durante a execução dos exercícios.

Acompanhamento do treino do sub-14 e sub-16/17:

Acompanhei o treino comandado pelo treinador Wilson Félix, a fim de auxiliar no feedback de correção dos atletas durante a execução dos exercícios.

**ACOMPANHAMENTO DO TREINO FÍSICO E DE FISIOTERAPIA – Sub-15,
sub-16 e sub-17:**

Acompanhei o treino comandado pela equipe de preparação física e fisioterapia a fim de auxiliar no feedback de correção dos atletas durante a execução dos exercícios.

Renan da Silva Mendonça



(31) 3223-2611

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

3214



PROFISSIONAL	CARGO	MÊS
Renan da Silva Mendonça	Auxiliar Técnico de Basquete	Abril de 2021

1 DE ABRIL

ACOMPANHAMENTO DOS TREINOS SUB-12 E SUB-13:

Acompanhei o treino comandado pelo treinador Rafael Oliveira, a fim de auxiliar no feedback de correção dos atletas durante a execução dos exercícios.

Acompanhamento do treino do sub-15:

Acompanhei o treino comandado pelo treinador Rafael Oliveira, a fim de auxiliar no feedback de correção dos atletas durante a execução dos exercícios.

Acompanhamento do treino do sub-14 e sub-16/17:

Acompanhei o treino comandado pelo treinador Wilson Félix, a fim de auxiliar no feedback de correção dos atletas durante a execução dos exercícios.

5 DE ABRIL

ACOMPANHAMENTO DOS TREINOS SUB-12 E SUB-13:

Acompanhei o treino comandado pelo treinador Rafael Oliveira, a fim de auxiliar no feedback de correção dos atletas durante a execução dos exercícios.

Acompanhamento do treino do sub-15:

Acompanhei o treino comandado pelo treinador Rafael Oliveira, a fim de auxiliar no feedback de correção dos atletas durante a execução dos exercícios.

Acompanhamento do treino do sub-14 e sub-16/17:

Acompanhei o treino comandado pelo treinador Wilson Félix, a fim de auxiliar no feedback de correção dos atletas durante a execução dos exercícios.

RM



6 DE ABRIL

ACOMPANHAMENTO DOS TREINOS SUB-12 E SUB-13:

Acompanhei o treino comandado pelo treinador Rafael Oliveira, a fim de auxiliar no feedback de correção dos atletas durante a execução dos exercícios.

Acompanhamento do treino do sub-15:

Acompanhei o treino comandado pelo treinador Rafael Oliveira, a fim de auxiliar no feedback de correção dos atletas durante a execução dos exercícios.

Acompanhamento do treino do sub-14 e sub-16/17:

Acompanhei o treino comandado pelo treinador Wilson Félix, a fim de auxiliar no feedback de correção dos atletas durante a execução dos exercícios.

7 DE ABRIL

ACOMPANHAMENTO DOS TREINOS SUB-12 E SUB-13:

Acompanhei o treino comandado pelo treinador Rafael Oliveira, a fim de auxiliar no feedback de correção dos atletas durante a execução dos exercícios.

Acompanhamento do treino do sub-15:

Acompanhei o treino comandado pelo treinador Rafael Oliveira, a fim de auxiliar no feedback de correção dos atletas durante a execução dos exercícios.

Acompanhamento do treino do sub-14 e sub-16/17:

Acompanhei o treino comandado pelo treinador Wilson Félix, a fim de auxiliar no feedback de correção dos atletas durante a execução dos exercícios.

8 DE ABRIL

ACOMPANHAMENTO DOS TREINOS SUB-12 E SUB-13:

Acompanhei o treino comandado pelo treinador Rafael Oliveira, a fim de auxiliar no feedback de correção dos atletas durante a execução dos exercícios.

Acompanhamento do treino do sub-15:

(31) 3223-2611

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

3216



Acompanhei o treino comandado pelo treinador Rafael Oliveira, a fim de auxiliar no feedback de correção dos atletas durante a execução dos exercícios.

Acompanhamento do treino do sub-14 e sub-16/17:

Acompanhei o treino comandado pelo treinador Wilson Félix, a fim de auxiliar no feedback de correção dos atletas durante a execução dos exercícios.

9 DE ABRIL

ACOMPANHAMENTO DOS TREINOS SUB-12 E SUB-13:

Acompanhei o treino comandado pelo treinador Rafael Oliveira, a fim de auxiliar no feedback de correção dos atletas durante a execução dos exercícios.

Acompanhamento do treino do sub-15:

Acompanhei o treino comandado pelo treinador Rafael Oliveira, a fim de auxiliar no feedback de correção dos atletas durante a execução dos exercícios.

Acompanhamento do treino do sub-14 e sub-16/17:

Acompanhei o treino comandado pelo treinador Wilson Félix, a fim de auxiliar no feedback de correção dos atletas durante a execução dos exercícios.

12 DE ABRIL

ACOMPANHAMENTO DOS TREINOS SUB-12 E SUB-13:

Acompanhei o treino comandado pelo treinador Rafael Oliveira, a fim de auxiliar no feedback de correção dos atletas durante a execução dos exercícios.

Acompanhamento do treino do sub-15:

Acompanhei o treino comandado pelo treinador Rafael Oliveira, a fim de auxiliar no feedback de correção dos atletas durante a execução dos exercícios.

Acompanhamento do treino do sub-14 e sub-16/17:

Acompanhei o treino comandado pelo treinador Wilson Félix, a fim de auxiliar no feedback de correção dos atletas durante a execução dos exercícios.

BM



13 DE ABRIL

ACOMPANHAMENTO DOS TREINOS SUB-12 E SUB-13:

Acompanhei o treino comandado pelo treinador Rafael Oliveira, a fim de auxiliar no feedback de correção dos atletas durante a execução dos exercícios.

Acompanhamento do treino do sub-15:

Acompanhei o treino comandado pelo treinador Rafael Oliveira, a fim de auxiliar no feedback de correção dos atletas durante a execução dos exercícios.

Acompanhamento do treino do sub-14 e sub-16/17:

Acompanhei o treino comandado pelo treinador Wilson Félix, a fim de auxiliar no feedback de correção dos atletas durante a execução dos exercícios.

14 DE ABRIL

ACOMPANHAMENTO DOS TREINOS SUB-12 E SUB-13:

Acompanhei o treino comandado pelo treinador Rafael Oliveira, a fim de auxiliar no feedback de correção dos atletas durante a execução dos exercícios.

Acompanhamento do treino do sub-15:

Acompanhei o treino comandado pelo treinador Rafael Oliveira, a fim de auxiliar no feedback de correção dos atletas durante a execução dos exercícios.

Acompanhamento do treino do sub-14 e sub-16/17:

Acompanhei o treino comandado pelo treinador Wilson Félix, a fim de auxiliar no feedback de correção dos atletas durante a execução dos exercícios.

15 DE ABRIL

ACOMPANHAMENTO DOS TREINOS SUB-12 E SUB-13:

Acompanhei o treino comandado pelo treinador Rafael Oliveira, a fim de auxiliar no feedback de correção dos atletas durante a execução dos exercícios.

13/4

Acompanhamento do treino do sub-15:

Acompanhei o treino comandado pelo treinador Rafael Oliveira, a fim de auxiliar no feedback de correção dos atletas durante a execução dos exercícios.

Acompanhamento do treino do sub-14 e sub-16/17:

Acompanhei o treino comandado pelo treinador Wilson Félix, a fim de auxiliar no feedback de correção dos atletas durante a execução dos exercícios.

16 DE ABRIL

ACOMPANHAMENTO DOS TREINOS SUB-12 E SUB-13:

Acompanhei o treino comandado pelo treinador Rafael Oliveira, a fim de auxiliar no feedback de correção dos atletas durante a execução dos exercícios.

Acompanhamento do treino do sub-15:

Acompanhei o treino comandado pelo treinador Rafael Oliveira, a fim de auxiliar no feedback de correção dos atletas durante a execução dos exercícios.

Acompanhamento do treino do sub-14 e sub-16/17:

Acompanhei o treino comandado pelo treinador Wilson Félix, a fim de auxiliar no feedback de correção dos atletas durante a execução dos exercícios.

19 DE ABRIL

ACOMPANHAMENTO DOS TREINOS SUB-12 E SUB-13:

Acompanhei o treino comandado pelo treinador Rafael Oliveira, a fim de auxiliar no feedback de correção dos atletas durante a execução dos exercícios.

Acompanhamento do treino do sub-15:

Acompanhei o treino comandado pelo treinador Rafael Oliveira, a fim de auxiliar no feedback de correção dos atletas durante a execução dos exercícios.

Acompanhamento do treino do sub-14 e sub-16/17:

SM



Acompanhei o treino comandado pelo treinador Wilson Félix, a fim de auxiliar no feedback de correção dos atletas durante a execução dos exercícios.

20 DE ABRIL

ACOMPANHAMENTO DOS TREINOS SUB-12 E SUB-13:

Acompanhei o treino comandado pelo treinador Rafael Oliveira, a fim de auxiliar no feedback de correção dos atletas durante a execução dos exercícios.

Acompanhamento do treino do sub-15:

Acompanhei o treino comandado pelo treinador Rafael Oliveira, a fim de auxiliar no feedback de correção dos atletas durante a execução dos exercícios.

Acompanhamento do treino do sub-14 e sub-16/17:

Acompanhei o treino comandado pelo treinador Wilson Félix, a fim de auxiliar no feedback de correção dos atletas durante a execução dos exercícios.

22 DE ABRIL

ACOMPANHAMENTO DOS TREINOS SUB-12 E SUB-13:

Acompanhei o treino comandado pelo treinador Rafael Oliveira, a fim de auxiliar no feedback de correção dos atletas durante a execução dos exercícios.

Acompanhamento do treino do sub-15:

Acompanhei o treino comandado pelo treinador Rafael Oliveira, a fim de auxiliar no feedback de correção dos atletas durante a execução dos exercícios.

Acompanhamento do treino do sub-14 e sub-16/17:

Acompanhei o treino comandado pelo treinador Wilson Félix, a fim de auxiliar no feedback de correção dos atletas durante a execução dos exercícios.

23 DE ABRIL

ACOMPANHAMENTO DOS TREINOS SUB-12 E SUB-13:

BM



Acompanhei o treino comandado pelo treinador Rafael Oliveira, a fim de auxiliar no feedback de correção dos atletas durante a execução dos exercícios.

Acompanhamento do treino do sub-15:

Acompanhei o treino comandado pelo treinador Rafael Oliveira, a fim de auxiliar no feedback de correção dos atletas durante a execução dos exercícios.

Acompanhamento do treino do sub-14 e sub-16/17:

Acompanhei o treino comandado pelo treinador Wilson Félix, a fim de auxiliar no feedback de correção dos atletas durante a execução dos exercícios.

26 DE ABRIL

ACOMPANHAMENTO DOS TREINOS SUB-12 E SUB-13:

Acompanhei o treino comandado pelo treinador Rafael Oliveira, a fim de auxiliar no feedback de correção dos atletas durante a execução dos exercícios.

Acompanhamento do treino do sub-15:

Acompanhei o treino comandado pelo treinador Rafael Oliveira, a fim de auxiliar no feedback de correção dos atletas durante a execução dos exercícios.

Acompanhamento do treino do sub-14 e sub-16/17:

Acompanhei o treino comandado pelo treinador Wilson Félix, a fim de auxiliar no feedback de correção dos atletas durante a execução dos exercícios.

27 DE ABRIL

ACOMPANHAMENTO DOS TREINOS SUB-12 E SUB-13:

Acompanhei o treino comandado pelo treinador Rafael Oliveira, a fim de auxiliar no feedback de correção dos atletas durante a execução dos exercícios.

Acompanhamento do treino do sub-15:

RM



Acompanhei o treino comandado pelo treinador Rafael Oliveira, a fim de auxiliar no feedback de correção dos atletas durante a execução dos exercícios.

Acompanhamento do treino do sub-14 e sub-16/17:

Acompanhei o treino comandado pelo treinador Wilson Félix, a fim de auxiliar no feedback de correção dos atletas durante a execução dos exercícios.

28 DE ABRIL

ACOMPANHAMENTO DOS TREINOS SUB-12 E SUB-13:

Acompanhei o treino comandado pelo treinador Rafael Oliveira, a fim de auxiliar no feedback de correção dos atletas durante a execução dos exercícios.

Acompanhamento do treino do sub-15:

Acompanhei o treino comandado pelo treinador Rafael Oliveira, a fim de auxiliar no feedback de correção dos atletas durante a execução dos exercícios.

Acompanhamento do treino do sub-14 e sub-16/17:

Acompanhei o treino comandado pelo treinador Wilson Félix, a fim de auxiliar no feedback de correção dos atletas durante a execução dos exercícios.

29 DE ABRIL

ACOMPANHAMENTO DOS TREINOS SUB-12 E SUB-13:

Acompanhei o treino comandado pelo treinador Rafael Oliveira, a fim de auxiliar no feedback de correção dos atletas durante a execução dos exercícios.

Acompanhamento do treino do sub-15:

Acompanhei o treino comandado pelo treinador Rafael Oliveira, a fim de auxiliar no feedback de correção dos atletas durante a execução dos exercícios.

Acompanhamento do treino do sub-14 e sub-16/17:

Acompanhei o treino comandado pelo treinador Wilson Félix, a fim de auxiliar no feedback de correção dos atletas durante a execução dos exercícios.

BM



30 DE ABRIL

ACOMPANHAMENTO DOS TREINOS SUB-12 E SUB-13:

Acompanhei o treino comandado pelo treinador Rafael Oliveira, a fim de auxiliar no feedback de correção dos atletas durante a execução dos exercícios.

Acompanhamento do treino do sub-15:

Acompanhei o treino comandado pelo treinador Rafael Oliveira, a fim de auxiliar no feedback de correção dos atletas durante a execução dos exercícios.

Acompanhamento do treino do sub-14 e sub-16/17:

Acompanhei o treino comandado pelo treinador Wilson Félix, a fim de auxiliar no feedback de correção dos atletas durante a execução dos exercícios.

RM

Renan da Silva Mendonça



MACKENZIE
ESPORTE CLUBE

WWW.MACKENZIEBH.COM.BR

**RELÁTÓRIO ATIVIDADES DESENVOLVIDAS
– CUMPRIMENTO DE CARGA HORÁRIA –
TÉCNICO DE BASQUETE
WILSON FELIZ**

(31) 3223-2611

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

3224

ATESTADO MÉDICO

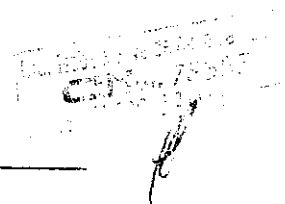
Atesto para os devidos fins que o (a) Sr. (a) Wilson Felix necessita de 15 dias (quinze) dias de afastamento do trabalho, a partir de 11/05/20, por motivo de doença.

Com autorização expressa do paciente e/ou responsável, registro o código da doença:

CID E109.

Belo Horizonte, 11/05/20.

Cliente e/ou Responsável



Médico(a): Isabela Silva de Almeida Sousa

CRM: CRM - 78555



RELATÓRIO – MAIO

WILSON FÉLIX – TÉCNICO DE BASQUETE

Segunda- 25/05/2020 (sub-13/sub-16) coordenação motora e arremesso

1-) Mobilização:

Para a mobilização dos atletas para a realização dos treinos técnico-táticos em casa, foram criados grupos de WhatsApp, separados por categoria, para comunicação diária e direta com os atletas e seus responsáveis. Nesses grupos foram enviados vídeos explicando como funcionará a dinâmica dos treinos em casa e motivando os mesmos a realizarem as tarefas propostas a cada dia. Também foi passado um vídeo de instrução de padronização da gravação dos vídeos pelos atletas realizando o treinamento, afim de facilitar a correção e avaliação do mesmo, bem como identificar o atleta presente no vídeo. Por fim foi gravado um vídeo para os responsáveis com o intuito de explicar-lhes as atividades propostas e solicitar o apoio dos mesmos no que diz respeito a gravação, execução e envio dos vídeo-treinos pelos atletas.

Tempo dedicado a tarefa: 1 hora

2-) Planejamento:

Foi realizada uma pesquisa, no intuito de selecionar exercícios possíveis de se fazer em casa, com espaço reduzido e com adaptação de materiais. Após a realização da pesquisa, foi feito o plano de treino, adaptando os exercícios para a realização dos mesmos em casa pelos atletas, também no planejamento foi estruturada a carga de treinamento, levando em consideração o volume, a pausa e a densidade do treinamento para todas as categorias. Para as categorias sub-13, e sub-16 o tema do dia foi coordenação e arremesso, sendo o treino planejado e executado por mim. No que diz respeito a gravação das instruções e recebimento dos vídeos e feedback inicial aos atletas, e posterior discussão técnica entre treinador e assistente sobre a sessão diária do treinamento.

Tempo dedicado a tarefa: 2 horas

3-) Treinamento:

A-Descrição dos exercícios:

Sub-13 / sub-16

Atividade 1: giro, os atletas ficaram de costas com os joelhos flexionados, depois iram fazer um giro de costas para a direita e para a esquerda terminando em posição de arremesso



Atividade 2 os atletas ficaram de costas com os joelhos flexionados, iram fazer um giro de costas para a direita e para a esquerda, fintar o arremesso e fazer o passe cruzado para esquerda e direita. e voltar na posição de arremesso.

- **Atividade 3:** os atletas ficaram de costas com os joelhos flexionados, iram fazer um giro de costas para a direita e para a esquerda, fintar o arremesso e fazer um passe cruzado para esquerda e direita.

Depois fazer um passe de aproximação caindo em posição de arremesso.

B- Recebimento e avaliação dos vídeo-treinos

Após a realização do treinamento e da filmagem do treino de coordenação e arremesso pelos atletas, os mesmos o enviaram a mim até um horário limite, para que fosse feita a avaliação das atividades, assistindo aos vídeos separadamente e repetidas vezes, para observar e identificar erros de postura, execução e posicionamento, bem como também identificar pontos que foram executados de forma correta.

Tempo dedicado a tarefa: 1 hora.

C- Desempenho e Feedback

Com a avaliação dos vídeos recebidos (08 vídeos), foi passado de forma individual para cada atleta os pontos a serem melhorados, com relação a execução das atividades e também os pontos corretos, para manutenção do desempenho nas atividades seguintes. O Feedback foi feito de forma privada, com intuito de evitar a exposição do atleta perante ao grupo, para trazer um retorno individualizado e mais profundo, e motivar o atleta a continuar realizando as tarefas diárias. - Exercício passo de aproximação: e uma forma do atleta se distanciar do oponente para executar um arremesso.

- Exercício giro: Melhora e coordenação da base de equilíbrio, sustentação do corpo e tempo de arremesso.

- Postura isométrica: Manutenção da postura defensiva básica com o passar do tempo de execução da série do exercício.

No dia de hoje 15 atletas realizaram a tarefa no total, alguns atletas não realizaram as atividades por falta de celular ou internet



Tempo dedicado a tarefa: 1 hora.

D- Relatório:

O planejamento das atividades, passando pela gravação e edição do vídeo de instrução, envio aos atletas, avaliação dos vídeos dos atletas realizando o treinamento e por fim feedback individual aos atletas.

Tempo dedicado a tarefa: 1 hora e 30 minutos.

Terça feira- 26/05/2020 – Tema Footwork (sub-13) /(sub-16) coordenação e defesa

1-) Mobilização:

Para a mobilização dos atletas nesse segundo dia, foram enviadas mensagens ao longo do dia, com intuito de motivação dos atletas a continuarem realizando as atividades, e mensagem individual dos atletas que não realizaram a atividade do dia anterior, para que esses atletas estejam envolvidos no treinamento do dia.

Tempo dedicado a tarefa: 30 minutos

2-) Planejamento:

Foi realizada uma pesquisa, no intuito de selecionar exercícios possíveis de se fazer em casa, com espaço reduzido e com adaptação de materiais. Após a realização da pesquisa, foi feito o plano de treino, adaptando os exercícios para a realização dos mesmos em casa pelos atletas, também no planejamento foi estruturada a carga de treinamento, levando em consideração o volume, a pausa e a densidade do treinamento para todas as categorias. Para as categorias sub-13 e sub-16 o tema do dia foi footwork (trabalho de pés), sendo o treino planejado e executado por mim.

Tempo dedicado a tarefa: 2 horas

3-) Treinamento: Footwork (sub-13) /(sub-16) coordenação

A-Descrição dos exercícios:

Sub-13 / sub-16

Atividade 1: os atletas deverão permanecer com os joelhos flexionados .fazer um movimento para esquerda ,fazer um passe de aproximação ,fezer o movimento para a direita e volta trotando de costa . Os alunos deverão executar 3 séries de 10 repetições e descansar 30 segundos entre as séries.



Atividade 2: os atletas deverão permanecer em posição de defesa, com joelhos flexionados. Fazer salto pra frente e para trás Os deverão realizar 05 séries de 1 minutos e descansa 30 segundos entre as séries.

Atividade 3: os atletas deveram ficar na posição de defesa com os joelhos flexionados ,braços abertos na altura do peito e fazer movimento lateral sem cruzar os pés.

Os atletas deverão realizar 05 séries de 1 minutos e descansa 30 segundos entre as séries.

B- Recebimento e avaliação dos vídeo-treinos

Após a realização do treinamento e da filmagem do treino de coordenação e arremesso pelos atletas, os mesmos o enviaram a mim até um horário limite, para que fosse feita a avaliação das atividades, assistindo aos vídeos separadamente e repetidas vezes, para observar e identificar erros de postura, execução e posicionamento, bem como também identificar pontos que foram executados de forma correta.

Tempo dedicado a tarefa: 1 hora.

C- Desempenho e Feedback

Com a avaliação dos vídeos recebidos (08 vídeos), foi passado de forma individual para cada atleta os pontos a serem melhorados, com relação a execução das atividades e também os pontos corretos, para manutenção do desempenho nas atividades seguintes. O Feedback foi feito de forma privada, com intuito de evitar a exposição do atleta perante ao grupo ,para trazer um retorno individualizado e mais profundo, e motivar o atleta a continuar realizando as tarefas diárias. - Exercício passo de aproximação: e uma forma do atleta se distanciar do oponente para executar um arremesso.

- Exercício : Melhora e coordenação da base de equilíbrio, sustentação do corpo.

- Postura isométrica: Manutenção da postura defensiva básica com o passar do tempo de execução da série do exercício.

No dia de hoje 15 atletas realizaram a tarefa no total, alguns atletas não realizaram as atividades por falta de celular ou internet

Tempo dedicado a tarefa: 1 hora.

D- Relatório:



O planejamento das atividades, passando pela gravação e edição do vídeo de instrução, envio aos atletas, avaliação dos vídeos dos atletas realizando o treinamento e por fim feedback individual aos atletas.

Tempo dedicado a tarefa: 1 hora e 30 minutos.

Quarta feira- 27/05/2020 – Tema Footwork (sub-13) /(sub-16) trabalho cognitivo

1-) Mobilização:

Para a mobilização dos atletas nesse terceiro dia, foram enviadas mensagens ao longo do dia, com intuito de motivação dos atletas a continuarem realizando as atividades, e mensagem individual dos atletas que não realizaram a atividade do dia anterior, para que esses atletas estejam envolvidos no treinamento do dia.

Tempo dedicado a tarefa: 30 minutos

2-) Planejamento:

Foi realizada uma nova pesquisa, no intuito de selecionar exercícios possíveis de se fazer em casa, com espaço reduzido e com adaptação de materiais. Após a realização da pesquisa, foi feito o plano de treino, adaptando os exercícios para a realização dos mesmos em casa pelos atletas, também no planejamento foi estruturada a carga de treinamento, levando em consideração o volume, a pausa e a densidade do treinamento para todas as categorias. Para as categorias sub-13 e sub-16 o tema do dia foi footwork . sendo o treino planejado e executado por mim.

Tempo dedicado a tarefa: 2 horas

3-) Treinamento: Footwork (sub-13) /(sub-16) coordenação

A- Descrição dos exercícios:

Sub-13 / sub-16

Atividade 1: os atletas irão pegar uma caixa de papelão, corta a caixa em seis partes iguais , numeraras de 1 a 6 ,e colar na parede.

Atividade 2: ficar em frente os números com os joelhos flexionados ,um membro da família falara um numero e o atleta terá que tocar o numero de 1 a 4 com as mãos e 5 e 6 com os pés o mais rápido possível. Fazer está atividade durante 10 minutos.



B- Recebimento e avaliação dos vídeo-treinos

Após a realização do treinamento e da filmagem do treino pelos atletas, os mesmos o enviaram a mim até um horário limite, para que fosse feita a avaliação das atividades, assistindo aos vídeos separadamente para observar e identificar erros de postura, execução e posicionamento, bem como também identificar pontos que foram executados de forma correta.

Tempo dedicado a tarefa: 1 hora.

C- Desempenho e Feedback

Com a avaliação dos vídeos recebidos (7 vídeos), foi passado de forma individual para cada atleta os pontos a serem melhorados, com relação a execução das atividades e também os pontos corretos, para manutenção do desempenho nas atividades seguintes. O Feedback foi feito de forma privada, com intuito de evitar a exposição do atleta perante ao grupo, para trazer um retorno individualizado e mais profundo, e motivar o atleta a continuar realizando as tarefas diárias.

- Exercício: o exercício proposto foi feito para melhorar a leitura de jogo, tomada de decisão e concentração do atleta.

No dia de hoje 15 atletas realizaram a tarefa no total, alguns atletas não realizaram as atividades por falta de celular ou internet

Tempo dedicado a tarefa: 1 hora.

D- Relatório:

O planejamento das atividades, passando pela gravação e edição do vídeo de instrução, envio aos atletas, avaliação dos vídeos dos atletas realizando o treinamento e por fim feedback individual aos atletas.

Tempo dedicado a tarefa: 1 hora e 30 minutos.

Quinta feira- 28/05/2020 – Tema Footwork (sub-13) /(sub-16) pular corda

1-) Mobilização:

Para a mobilização dos atletas nesse quarto dia, foram enviadas mensagens ao longo do dia, com intuito de motivação dos atletas a continuarem realizando as atividades, e mensagem individual dos atletas que não realizaram a atividade do dia anterior, para que esses atletas estejam envolvidos no treinamento do dia.

Tempo dedicado a tarefa: 30 minutos



2-) Planejamento:

Foi realizada uma nova pesquisa, no intuito de selecionar exercícios possíveis de se fazer em casa, com espaço reduzido e com adaptação de materiais. Após a realização da pesquisa, foi feito o plano de treino, adaptando os exercícios para a realização dos mesmos em casa pelos atletas, também no planejamento foi estruturada a carga de treinamento, levando em consideração o volume, a pausa e a densidade do treinamento para todas as categorias. Para as categorias sub-13 e sub-16 o tema do dia foi footwork, sendo o treino planejado e executado por mim.

Tempo dedicado a tarefa: 2 horas

3-) Treinamento: Footwork (sub-13) / (sub-16)

A-Descrição dos exercícios:

Sub-13 / sub-16

Atividade 1: os atletas farão saltos no mesmo lugar. Os atletas deverão executar 5 séries de 10 repetições e descansar 30 segundos entre as séries.

Atividade 2: os atletas farão saltos. pra frente e para trás Os atletas deverão realizar 05 séries de 1 minutos e descansa 30 segundos entre as séries.

Atividade 3: os atletas farão saltos laterais Os deverão realizar 05 séries de 1 minutos e descansa 30 segundos entre as séries.

B- Recebimento e avaliação dos vídeo-treinos

Após a realização do treinamento e da filmagem dos treinos de pular cordas pelos atletas, os mesmos o enviaram a mim até um horário limite, para que fosse feita a avaliação das atividades, assistindo aos vídeos separadamente para observar e identificar erros de postura, execução e posicionamento, bem como também identificar pontos que foram executados de forma correta.

Tempo dedicado a tarefa: 1 hora.

C- Desempenho e Feedback

Com a avaliação dos vídeos recebidos (6 vídeos), foi passado de forma individual para cada atleta os pontos a serem melhorados, com relação a execução das atividades e também os pontos corretos, para manutenção do desempenho nas atividades seguintes. O Feedback foi feito de forma privada, com intuito de evitar a exposição do atleta perante ao grupo, para trazer um retorno individualizado e mais profundo, e motivar o atleta a continuar realizando as tarefas diárias.



- Exercício o exercício pular corda ajuda na parte física do atleta.

No dia de hoje 15 atletas realizaram a tarefa no total, alguns atletas não realizaram as atividades por falta de celular ou internet

Tempo dedicado a tarefa: 1 hora.

D- Relatório:

O planejamento das atividades, passando pela gravação e edição do vídeo de instrução, envio aos atletas, avaliação dos vídeos dos atletas realizando o treinamento e por fim feedback individual aos atletas.

Tempo dedicado a tarefa: 1 hora e 30 minutos.

sexta feira- 29/05/2020 – Tema Footwork (sub-13) /(sub-16) coordenação e defesa

1-) Mobilização:

Para a mobilização dos atletas nesse sexto dia, foram enviadas mensagens ao longo do dia, com intuito de motivação dos atletas a continuarem realizando as atividades, e mensagem individual dos atletas que não realizaram a atividade do dia anterior, para que esses atletas estejam envolvidos no treinamento do dia.

Tempo dedicado a tarefa: 30 minutos

2-) Planejamento:

Foi realizada uma nova pesquisa, no intuito de selecionar exercícios possíveis de se fazer em casa, com espaço reduzido e com adaptação de materiais. Após a realização da pesquisa, foi feito o plano de treino, adaptando os exercícios para a realização dos mesmos em casa pelos atletas, também no planejamento foi estruturada a carga de treinamento, levando em consideração o volume, a pausa e a densidade do treinamento para todas as categorias. Para as categorias sub-13 e sub-16 o tema do dia foi footwork (trabalho de pés), sendo o treino planejado e executado por mim.

Tempo dedicado a tarefa: 2 horas

3-) Treinamento: Footwork (sub-13) /(sub-16) defesa

A-Descrição dos exercícios:

Sub-13 / sub-16



Atividade 1: ao atletas ficaram na posição isométrica de defesa ,farão saltitos durante 20 segundos e faram uma pequena corrida terminando em constentação do arremesso . Os alunos deverão executar 5 séries de 10 repetições e descansar 30 segundos entre as séries.

Atividade 2: os atletas deverão permanecer em posição de defesa, com joelhos flexionados. Fazer saltitos durante 20 segundos e fazer um salto com a Mao direita o mais alto possível ,fazer O mesmo exercício com a mão esquerda.

Os deverão realizar 05 séries de 1 minutos e descansa 30 segundos entre as séries.

Atividade 3: os atletas deveram fazer saltitos durante 20 segundos sentar e levantar o mais rápido possível.

Os deverão realizar 05 séries de 1 minutos e descansa 30 segundos entre as séries.

B- Recebimento e avaliação dos vídeo-treinos

Após a realização do treinamento e da filmagem do treino de coordenação e arremesso pelos atletas, os mesmos o enviaram a mim até um horário limite, para que fosse feita a avaliação das atividades, assistindo aos vídeos separadamente e repetidas vezes, para observar e identificar erros de postura, execução e posicionamento, bem como também identificar pontos que foram executados de forma correta.

Tempo dedicado a tarefa: 1 hora.

C- Desempenho e Feedback

Com a avaliação dos vídeos recebidos (09 vídeos), foi passado de forma individual para cada atleta os pontos a serem melhorados, com relação a execução das atividades e também os pontos corretos, para manutenção do desempenho nas atividades seguintes. O Feedback foi feito de forma privada, com intuito de evitar a exposição do atleta perante ao grupo ,para trazer um retorno individualizado e mais profundo, e motivar o atleta a continuar realizando as tarefas diárias. - Exercício passo de aproximação: e uma forma do atleta se distanciar do oponente para executar um arremesso.

- Exercício: Melhora e coordenação da base de equilíbrio, e sustentação do corpo .

No dia de hoje 15 atletas realizaram a tarefa no total, alguns atletas não realizaram as atividades por falta de celular ou internet



Tempo dedicado a tarefa: 1 hora.

D- Relatório:

O planejamento das atividades, passando pela gravação e edição do vídeo de instrução, envio aos atletas, avaliação dos vídeos dos atletas realizando o treinamento e por fim feedback individual aos atletas.

Tempo dedicado a tarefa: 1 hora e 30 minutos.



RELATÓRIO – JUNHO

WILSON FÉLIX – TÉCNICO DE BASQUETE

Segunda- 01/06/2020 (sub-13/sub-16) arremesso

1-) Mobilização:

Mobilização dos atletas para a realização dos treinos técnico-táticos em casa, foram criados grupos de WhatsApp, separados por categoria, para comunicação diária e direta com os atletas e seus responsáveis. Nesses grupos são enviados vídeos explicativo de como funcionará a dinâmica dos treinos em casa e motivando os mesmos a realizarem as tarefas propostas a cada dia. Também é passado um vídeo de instrução de padronização da gravação dos vídeos pelos atletas realizando o treinamento, afim de facilitar a correção e avaliação do mesmo, bem como identificar o atleta presente no vídeo. Por fim foi gravado um vídeo para os responsáveis com o intuito de explicar-lhes as atividades propostas e solicitar o apoio dos mesmos no que diz respeito a gravação, execução e envio dos vídeo-treinos pelos atletas.

Tempo dedicado a tarefa: 1:00

2-) Planejamento:

Foi realizada uma pesquisa, no intuito de selecionar exercícios possíveis de se fazer em casa, com espaço reduzido e com adaptação de materiais. Após a realização da pesquisa, foi feito o plano de treino, adaptando os exercícios para a realização dos mesmos em casa pelos atletas, também no planejamento foi estruturada a carga de treinamento, levando em consideração o volume, a pausa e a densidade do treinamento para todas as categorias. Para as categorias sub-13, e sub-16 o tema do dia foi arremesso, sendo o treino planejado e executado por mim. No que diz respeito a gravação das instruções e recebimento dos vídeos e feedback inicial aos atletas, e posterior discussão técnica entre treinador e assistente sobre a sessão diária do treinamento.

Tempo dedicado a tarefa: 2:00

3-) Treinamento:

A-Descrição dos exercícios:

Sub-13 / sub-16

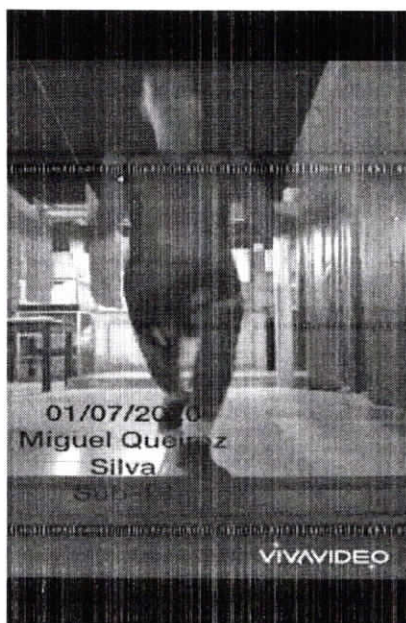
Atividade 1: giro, os atletas ficaram de costas com os joelhos flexionados, depois iram fazer um giro de costas para a direita e para a esquerda terminando em posição de arremesso



Atividade 2 os atletas ficaram de costas com os joelhos flexionados, iram fazer um giro de costas para a direita e para a esquerda ,fintar o arremesso e fazer o passe cruzado para esquerda e direita.e voltar na posição de arremesso.

- **Atividade 3:** os atletas ficaram de costas com os joelhos flexionados, iram fazer um giro de costas para a direita e para a esquerda ,fintar o arremesso e fazer um passe cruzado para esquerda e direita.

Depois fazer um passe de aproximação caindo em posição de arremesso.



Tempo dedicado a tarefa: 1 hora e 30 minutos.

Então foram gravados vídeos com detalhes e instruções de cada exercício para que os atletas além da instrução verbal via whatsapp, tivessem também a demonstração de cada exercício via vídeo, para que possam realizar em casa e pela live da melhor maneira possível. Os vídeos foram editados, com inserção de áudio de instrução e conexão seqüencial de todos os vídeos de exercícios, fazendo um vídeo único.

B- Recebimento dos vídeos treinos e execução da live.



Após a realização da live, os atletas que não poderão participar da live, me enviaram a mim até um horário limite os vídeos, para que fosse feita a avaliação das atividades, assistindo aos vídeos separadamente para observar e identificar erros de postura, execução e posicionamento, bem como também identificar pontos que foram executados de forma correta.

Tempo dedicado a tarefa: 2 hora.

C- Desempenho e Feedback

Com a avaliação dos vídeos recebidos (08 vídeos), foi passado de forma individual para cada atleta os pontos a serem melhorados, com relação a execução das atividades e também os pontos corretos, para manutenção do desempenho nas atividades seguintes. O Feedback foi feito de forma privada, com intuito de evitar a exposição do atleta perante ao grupo, para trazer um retorno individualizado e mais profundo, e motivar o atleta a continuar realizando as tarefas diárias. - Exercício passo de aproximação: e uma forma do atleta se distanciar do oponente para executar um arremesso.

- Exercício giro: Melhora e coordenação da base de equilíbrio, sustentação do corpo e tempo de arremesso.

- Postura isométrica: Manutenção da postura ofensiva básica com o passar do tempo de execução da série do exercício.

No dia de hoje 17 atletas realizaram a tarefa no total, alguns atletas não realizaram as atividades por falta de celular ou internet

Tempo dedicado a tarefa: 1 hora e 30 segundos.

D- Relatório:

O planejamento das atividades, live, e edição do vídeo de instrução, envio aos atletas, avaliação dos vídeos dos atletas realizando o treinamento e por fim feedback individual aos atletas.

Tempo dedicado a tarefa: 1h30 min.

Terça feira- 02/06/2020 – Tema Footwork (sub-13) /(sub-16) coordenação e defesa

Mobilização: dos atletas para a realização dos treinos técnico-táticos em casa, foram criados grupos de WhatsApp, separados por categoria, para comunicação diária e direta com os atletas e seus responsáveis. Nesses grupos são enviados vídeos explicativo de como funcionará a dinâmica dos treinos em casa e motivando os mesmos a realizarem as tarefas propostas a



cada dia. Também é passado um vídeo de instrução de padronização da gravação dos vídeos pelos atletas realizando o treinamento, afim de facilitar a correção e avaliação do mesmo, bem como identificar o atleta presente no vídeo. Por fim foi gravado um vídeo para os responsáveis com o intuito de explicar-lhes as atividades propostas e solicitar o apoio dos mesmos no que diz respeito a gravação, execução e envio dos vídeo-treinos pelos atletas.

Tempo dedicado a tarefa: 1h30 min

2-) Planejamento:

Foi realizada uma pesquisa, no intuito de selecionar exercícios possíveis de se fazer em casa, com espaço reduzido e com adaptação de materiais. Após a realização da pesquisa, foi feito o plano de treino, adaptando os exercícios para a realização dos mesmos em casa pelos atletas, também no planejamento foi estruturada a carga de treinamento, levando em consideração o volume, a pausa e a densidade do treinamento para todas as categorias. Para as categorias sub-13, e sub-16 o tema do dia foi coordenação e arremesso, sendo o treino planejado e executado por mim. No que diz respeito a gravação das instruções e recebimento dos vídeos e feedback inicial aos atletas, e posterior discussão técnica entre treinador e assistente sobre a sessão diária do treinamento.

Tempo dedicado a tarefa: 2 horas

3-) Treinamento: (sub-13) / (sub-16) coordenação

A-Descrição dos exercícios:

Sub-13 / sub-16

Atividade 1: giro, os atletas ficaram de costas com os joelhos flexionados, depois iram fazer um giro de costas para a direita e para a esquerda terminando em posição de arremesso

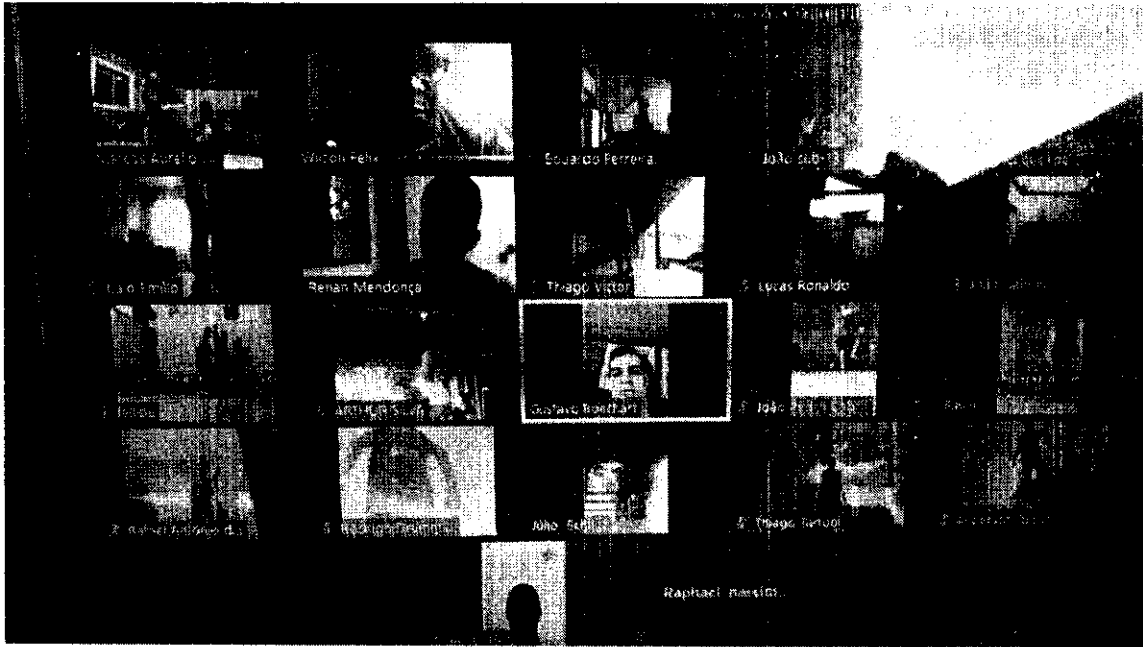
Atividade 2 os atletas ficaram de costas com os joelhos flexionados, iram fazer um giro de costas para a direita e para a esquerda, fintar o arremesso e fazer o passe cruzado para esquerda e direita e voltar na posição de arremesso.



- **Atividade 3:** os atletas ficaram de costas com os joelhos flexionados, iram fazer um giro de costas para a direita ou para a esquerda ,fintar o arremesso e fazer um passe cruzado para esquerda ou direita.

Depois fazer um passe de aproximação caindo em posição de arremesso.





Tempo dedicado a tarefa: 1 hora e 30 minutos.

Então foram gravados vídeos com detalhes e instruções de cada exercício para que os atletas além da instrução verbal via whatsapp, tivessem também a demonstração de cada exercício via vídeo, para que possam realizar em casa e pela live da melhor maneira possível. Os vídeos foram editados, com inserção de áudio de instrução e conexão seqüencial de todos os vídeos de exercícios, fazendo um vídeo único.

B- Recebimento e avaliação dos vídeo-treinos

Após a realização do treinamento e da filmagem do treino de coordenação e arremesso pelos atletas, os mesmos o enviaram a mim até um horário limite, para que fosse feita a avaliação das atividades, assistindo aos vídeos separados, para observar e identificar erros de postura, execução e posicionamento, bem como também identificar pontos que foram executados de forma correta.

Tempo dedicado a tarefa: 1h30 min.



C- Desempenho e Feedback

Com a avaliação dos vídeos recebidos (08 vídeos), foi passado de forma individual para cada atleta os pontos a serem melhorados, com relação a execução das atividades e também os pontos corretos, para manutenção do desempenho nas atividades seguintes. O Feedback foi feito de forma privada, com intuito de evitar a exposição do atleta perante ao grupo ,para trazer um retorno individualizado e mais profundo, e motivar o atleta a continuar realizando as tarefas diárias. - Exercício passe cruzado: e uma forma do atleta se distanciar do oponente para executar um arremesso ou bandeja.

- Exercício : Melhora e coordenação da base de equilíbrio, sustentação do corpo.

- Postura isométrica: Manutenção da postura ofensiva básica com o passar do tempo de execução da série do exercício.

No dia de hoje 17 atletas realizaram a tarefa no total, alguns atletas não realizaram as atividades por falta de celular ou internet

Tempo dedicado a tarefa: 1h30 min.

D- Relatório:

O planejamento das atividades, passando pela gravação e edição do vídeo de instrução, treinamento na live, envio aos atletas, avaliação dos vídeos dos atletas realizando o treinamento e por fim o feedback individual aos atletas.

Tempo dedicado a tarefa: 2h30 min.

Quarta feira- 03/06/2020 – Tema Footwork (sub-13) /(sub-16) trabalho cognitivo

1-) Mobilização:

Para a mobilização dos atletas, foram enviadas mensagens ao longo do dia, com intuito de motivação dos atletas a continuarem realizando as atividades, e mensagem individual dos atletas que não realizaram a atividade do dia anterior, para que esses atletas estejam envolvidos no treinamento do dia.

Tempo dedicado a tarefa: 50 minutos

2-) Planejamento:

Foi realizado exercícios possíveis de se fazer em casa, com espaço reduzido e com adaptação de materiais. Após a realização da pesquisa, foi feito o plano



de treino, adaptando os exercícios para a realização dos mesmos em casa pelos atletas, também no planejamento foi estruturada a carga de treinamento, levando em consideração o volume, a pausa e a densidade do treinamento para todas as categorias. Para as categorias sub-13 e sub-16 o tema do dia foi footwork . sendo o treino planejado e executado por mim.

Tempo dedicado a tarefa: 2 horas

3- Treinamento: Descrição do exercícios:

Sub-13 / sub-16

Atividade 1: saltar gorda a atividade proposta trabalha a coordenação motora do atleta e sistema cardiovascular ,preparando os atletas para as competições. . Os atletas deverão executar 10 séries de 1minuto e descansar 30 segundos entre as séries.

Atividade 2: arremesso ,os atletas iram treinar a mecânica do arremesso ,pegar uma cadeira sentar nela e fazer os movimentos do arremesso.

Fazer 100 repetições cada lado.



Atividade 3: manejo de bola os atletas iram fazer vários exercícios com a bola ex: fazer o oito entre as pernas, fazer oito no chão, jogar a bola para alto, quicar



a bola na parede, alto, quicar a bola na parede.

Tempo dedicado a tarefa: 1 hora e 30 minutos.

Então foram gravados vídeos com detalhes e instruções de cada exercício para que os atletas além da instrução verbal via whatsapp, tivessem também a demonstração de cada exercício via vídeo, para que possam realizar em casa e pela live da melhor maneira possível. Os vídeos foram editados, com inserção de áudio de instrução e conexão seqüencial de todos os vídeos de exercícios, fazendo um vídeo único.

B- Avaliação dos vídeo-treinos

Após a realização da live de treinamento feita pelos atletas, foi enviado um vídeo para alguns atletas, para que fosse feita a avaliação das atividades, assistindo aos vídeos separadamente para observar e identificar erros de

(31) 3223-2611

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

3244



postura, execução e posicionamento, bem como também identificar pontos que foram executados de forma correta.

Tempo dedicado a tarefa: 1h30 min.

C- Desempenho e Feedback

Vídeo enviados: (10 vídeos), foi passado de forma individual para cada atleta os pontos a serem melhorados, com relação a execução das atividades e também os pontos corretos, para manutenção do desempenho nas atividades seguintes. O Feedback foi feito de forma privada, com intuito de evitar a exposição do atleta perante ao grupo, para trazer um retorno individualizado e mais profundo, e motivar o atleta a continuar realizando as tarefas diárias.

- Exercício: o exercício proposto foi feito para melhorar a leitura de jogo, tomada de decisão e concentração do atleta.

Pular corda ajuda na preparação física e coordenação.

No dia de hoje 18 atletas realizaram a tarefa no total, alguns atletas não realizaram as atividades por falta de celular ou internet

Tempo dedicado a tarefa: 2 horas.

D- Relatório:

O planejamento das atividades, passando pela gravação e edição do vídeo de instrução, live de 40 minutos, envio aos atletas, avaliação dos vídeos dos atletas realizando o treinamento e por fim feedback individual aos atletas.

Tempo dedicado a tarefa: 2 horas e 30 minutos.

Quinta feira- 04/06/2020 – Tema Footwork (sub-13) / (sub-16)

1-) Mobilização:

Para a mobilização dos atletas, foram enviadas mensagens ao longo do dia, com intuito de motivação dos atletas a continuarem realizando as atividades, e mensagem individual dos atletas que não realizaram a atividade do dia anterior, para que esses atletas estejam envolvidos no treinamento do dia.

Tempo dedicado a tarefa: 1 hora

2-) Planejamento:

Foi realizada exercícios possíveis de se fazer em casa, com espaço reduzido e com adaptação de materiais. Após a realização da pesquisa, foi feito o plano de treino, adaptando os exercícios para a realização dos mesmos em casa pelos atletas, também no planejamento foi estruturada a carga de treinamento.

(31) 3223-2611

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

3245



levando em consideração o volume, a pausa e a densidade do treinamento para todas as categorias. Para as categorias sub-13 e sub-16 o tema do dia foi footwork , sendo o treino planejado e executado por mim.

Tempo dedicado a tarefa: 2 horas

3-) Treinamento: (sub-13) /(sub-16) bandeja

A-Descrição dos exercícios:

Sub-13 / sub-16

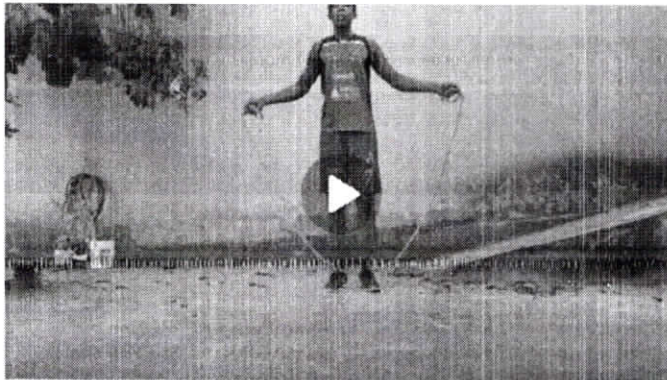
Atividade 1: os atletas farão saltos no mesmo lugar, saltos pra frente e pra trás e saltos laterais . Os atletas deverão executar 5 séries de 10 repetições e descansar 30 segundos entre as séries.

Atividade 2: bandeja de três passos: os atletas colocaram uma cadeira como obstáculo iram fazer um salto para esquerda e dois passos para frente, fazer o mesmo movimento para a direita . Os atletas deverão realizar 10 séries de 1 minutos e descansa 30 segundos entre as séries.

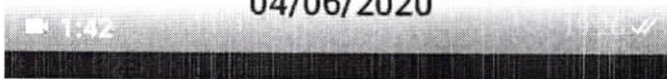
Atividade 3: agachamento com elevação dos braços. Os atletas deverão realizar 10 séries de 1 minutos e descansa 30 segundos entre as séries.



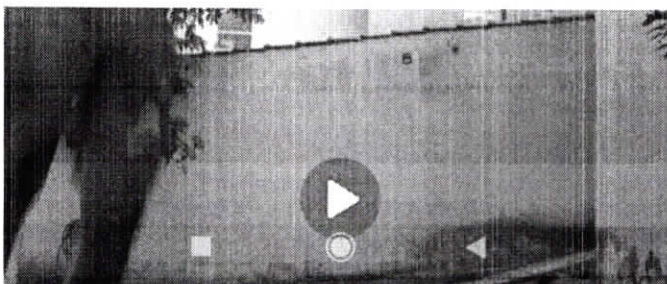
Fellipe da Silva Nunes Paulino
Sub - 16



Quinta - Feira
04/06/2020



Fellipe da Silva Nunes Paulino
Sub - 16



Tempo dedicado a tarefa: 1 hora e 30 minutos.



Então foram gravados vídeos com detalhes e instruções de cada exercício para que os atletas além da instrução verbal via whatsapp, tivessem também a demonstração de cada exercício via vídeo, para que possam realizar em casa e pela live da melhor maneira possível. Os vídeos foram editados, com inserção de áudio de instrução e conexão seqüencial de todos os vídeos de exercícios, fazendo um vídeo único.

B- avaliação dos vídeo-treinos

Após a realização dos exercícios de treinamento na live foi enviado vídeos para alguns atletas, para que fosse feita a avaliação das atividades, assistindo aos vídeos separadamente para observar e identificar erros de postura, execução e posicionamento, bem como também identificar pontos que foram executados de forma correta.

Tempo dedicado a tarefa: 1:30 hora.

C- Desempenho e Feedback

Avaliação dos vídeos enviados (10 vídeos), foi passado de forma individual para cada atleta os pontos a serem melhorados, com relação a execução das atividades e também os pontos corretos, para manutenção do desempenho nas atividades seguintes. O Feedback foi feito de forma privada, com intuito de evitar a exposição do atleta perante ao grupo ,para trazer um retorno individualizado e mais profundo, e motivar o atleta a continuar realizando as tarefas diárias.

- Exercício o exercício pular corda ajuda na coordenação e parte física do atleta.
- Exercício bandeja trabalha a coordenação do atleta para executar o movimento.

No dia de hoje 21 atletas realizaram a tarefa no total, alguns atletas não realizaram as atividades por falta de celular ou internet

Tempo dedicado a tarefa: 2:00 hora.

D- Relatório:

O planejamento das atividades, passando pela gravação e edição do vídeo de instrução, a execução da live e o envio aos atletas, avaliação dos vídeos dos atletas realizando o treinamento e por fim feedback individual aos atletas.



Tempo dedicado a tarefa: 2 hora e 30 minutos.

sexta feira- 05/06/2020 – Tema Footwork (sub-13) /(sub-16) coordenação e defesa

1-) Mobilização:

Para a mobilização dos atletas, foram enviadas mensagens ao longo do dia, com intuito de motivação dos atletas a continuarem realizando as atividades, e mensagem individual dos atletas que não realizaram a atividade do dia anterior, para que esses atletas estejam envolvidos no treinamento do dia.

Tempo dedicado a tarefa: 30 minutos

2-) Planejamento:

Foi realizado exercícios possíveis de se fazer em casa, com espaço reduzido e com adaptação de materiais. Após a realização da pesquisa, foi feito o plano de treino, adaptando os exercícios para a realização dos mesmos em casa pelos atletas, também no planejamento foi estruturada a carga de treinamento, levando em consideração o volume, a pausa e a densidade do treinamento para todas as categorias. Para as categorias sub-13 e sub-16 o tema do dia foi footwork (trabalho de pés), sendo o treino planejado e executado por mim.

Tempo dedicado a tarefa: 2 horas

3-) Treinamento: Footwork (sub-13) /(sub-16) defesa

A-Descrição dos exercícios:

Sub-13 / sub-16

Atividade 1: pular corda o atleta irá realizar três série de saltos ,primeiro saltos no lugar ,segundo saltos indo pra frente e para trás e terceiro saltos laterais Os deverão realizar 10 séries de 1 minutos e descansa 30 segundos entre as séries.

Atividade 2: passada com deslocamento,o atleta devera realizar em posição básica isométrica defensiva, um deslocamento lateral,com duas passadas para um lado,seguidamente,após as duas passadas para um lado,ele repete o mesmo para o lado contrario,assim sucessivamente por 10 vezes.

Os deverão realizar 10 séries de 1 minuto e descansa 30 segundos entre as séries.



Atividade 3: os atletas deveram fazer saltitos durante 30 segundos sentar e levantar o mais rápido possível.

Os deverão realizar 10 séries de 1 minuto e descansa 30 segundos entre as



séries.

Tempo dedicado a tarefa: 1 hora e 30 minutos.

Foram gravados vídeos com detalhes e instruções de cada exercício para que os atletas além da instrução verbal via whatsapp, tivessem também a demonstração de cada exercício via vídeo, para que possam realizar em casa e pela live da melhor maneira possível. Os vídeos foram editados, com inserção de áudio de instrução e conexão sequencial de todos os vídeos de exercícios, fazendo um vídeo único.

Todos exercícios foram executados pela live, duração dos exercícios na live 1:00 hora

(31) 3223-2611

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

3250



B- Avaliação dos vídeo-treinos e da live

Após a realização do treino e da live, os atletas que não participaram da live me enviaram a mim até um horário limite, para que fosse feita a avaliação das atividades, assistindo aos vídeos separadamente para observar e identificar erros de postura, execução e posicionamento, bem como também identificar pontos que foram executados de forma correta.

Tempo dedicado a tarefa: 2:30 hora.

C- Desempenho e Feedback

Com a avaliação dos vídeos recebidos (09 vídeos), foi passado de forma individual para cada atleta os pontos a serem melhorados, com relação a execução das atividades e também os pontos corretos, para manutenção do desempenho nas atividades seguintes. O Feedback foi feito de forma privada, com intuito de evitar a exposição do atleta perante ao grupo, para trazer um retorno individualizado e mais profundo, e motivar o atleta a continuar realizando as tarefas diárias. - Exercício passo de aproximação: e uma forma do atleta se distanciar do oponente para executar um arremesso.

- Exercício: Melhora e coordenação da base de equilíbrio, e sustentação do corpo .

22 atletas realizaram a tarefa no total, alguns atletas não realizaram as atividades por falta de celular ou internet

Tempo dedicado a tarefa: 1h30min .

D- Relatório:

O planejamento das atividades, e da execução da live, passando pela gravação e edição do vídeo de instrução, envio aos atletas, avaliação dos vídeos dos atletas realizando o treinamento e por fim feedback individual aos atletas.

Tempo dedicado a tarefa: 1h30 min.

As 16:00 fizemos uma live com o jogador de basquete profissional Wesley ex atleta do Mackenzie o tema foi :(transição: base / adulto).

Tempo da live 1:30

Segunda- 08/06/2020 (sub-13/sub-16) coordenação motora e arremesso

1-) Mobilização:

Para a mobilização dos atletas para a realização dos treinos técnico-táticos em casa, foram criados grupos de WhatsApp, separados por categoria, para



comunicação diária e direta com os atletas e seus responsáveis. Nesses grupos foram enviados vídeos explicando como funcionará a dinâmica dos treinos em casa e motivando os mesmos a realizarem as tarefas propostas a cada dia. Também foi passado um vídeo de instrução de padronização da gravação dos vídeos pelos atletas realizando o treinamento, afim de facilitar a correção e avaliação do mesmo, bem como identificar o atleta presente no vídeo. Por fim foi gravado um vídeo para os responsáveis com o intuito de explicar-lhes as atividades propostas e solicitar o apoio dos mesmos no que diz respeito a gravação, execução e envio dos vídeo-treinos pelos atletas.

Tempo dedicado a tarefa: 1 hora

2-) Planejamento:

Foi realizada uma pesquisa, no intuito de selecionar exercícios possíveis de se fazer em casa, com espaço reduzido e com adaptação de materiais. Após a realização da pesquisa, foi feito o plano de treino, adaptando os exercícios para a realização dos mesmos em casa pelos atletas, também no planejamento foi estruturada a carga de treinamento, levando em consideração o volume, a pausa e a densidade do treinamento para todas as categorias. Para as categorias sub-13, e sub-16 o tema do dia foi coordenação e arremesso, sendo o treino planejado e executado por mim. No que diz respeito a gravação das instruções e recebimento dos vídeos e feedback inicial aos atletas, e posterior discussão técnica entre treinador e assistente sobre a sessão diária do treinamento.

Tempo dedicado a tarefa: 2 horas

3-) Treinamento:

A-Descrição dos exercícios:

Sub-13 / sub-16

Atividade 1: giro, os atletas ficaram de costas com os joelhos flexionados, depois iram fazer um giro de costas para a direita e para a esquerda terminando em posição de arremesso

Atividade 2 os atletas ficaram de costas com os joelhos flexionados, iram fazer um giro de costas para a direita e para a esquerda, fintar o arremesso e fazer o passe cruzado para esquerda e direita e voltar na posição de arremesso.