

Nuno Miguel Cordeiro Ferrão

**Organização e Planeamento do treino de Hóquei em
Patins em equipa de Alto Rendimento**
Desenvolvimento das Capacidades Motoras

Orientador: Professor Doutor Jorge Proença

Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias
Faculdade Educação Física e Desporto

Lisboa

2011

Nuno Miguel Cordeiro Ferrão

**Organização e Planeamento do treino de Hóquei em
Patins em equipa de Alto Rendimento
Desenvolvimento das Capacidades Motoras**

Relatório de Estágio apresentado para a obtenção do grau de Mestre em Treino Desportivo na especialidade de Alto Rendimento no Curso de Mestrado em Treino Desportivo conferido pela Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias.

Orientador: Professor Doutor Jorge Proença

Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias
Faculdade Educação Física e Desporto

Lisboa

2011

AGRADECIMENTOS

Ao professor Doutor Jorge Proença, por todo apoio, compreensão e orientação facultada durante a elaboração deste relatório de estágio.

ÍNDICE GERAL

ÍNDICE DE QUADROS.....	VI
ÍNDICE DE FIGURAS.....	VIII
ÍNDICE DE TABELAS	IX
ÍNDICE DE GRÁFICOS	X
CAPÍTULO I.....	1
1. INTRODUÇÃO.....	1
2. OBJECTIVOS	2
CAPÍTULO II.....	3
1. HÓQUEI EM PATINS	3
1.1. Solicitações Energéticas.....	3
1.2. A Evolução Tática Do Hóquei Em Patins	4
1.3. Características Morfo - Funcionais do Hóquei em Patins.....	7
1.4. Os factores de Rendimento do Hóquei em Patins	9
1.4.1. Componente Física-Condiciona l	10
1.4.2. Componente Técnico-Táctica.....	11
1.4.3. Componente Táctica - Estratégica	11
1.4.4. Componente Psicológica	12
1.4.5. Modelação Dos Factores De Rendimento.....	13
2. CAPACIDADES CONDICIONAIS.....	13
2.1. Resistência.....	14
2.2. Força	15
2.3. Velocidade.....	16
CAPÍTULO III	17
1. CARACTERIZAÇÃO DO CLUBE	17
1.1 O clube	17
1.1.1 A secção de Hóquei em Patins.....	17
1.2 Palmarés	20
1.3 As instalações e infra-estruturas.....	20
1.4 Meios humanos de apoio.....	21
1.4.1 Equipa Técnica	21
1.4.2 Plantel.....	22
1.4.3 Quadro Competitivo.....	23
1.4.4 Periodização Anual	28
CAPÍTULO IV	91
1. INDICADORES DO CONTROLO DO TREINO	91
2. INDICADORES DO CONTROLO DO JOGO	93
CAPÍTULO V.....	98
1. AVALIAÇÃO INICIAL	98
2. REFLEXÃO CRÍTICA DO PLANEAMENTO ANUAL	101
2.1. Período Preparatório – 1º Período	105
2.2. Período Competitivo	106
2.2.1. 2º Período	106
2.2.2. 3º Período	107
2.2.3. 4º Período	108
2.2.4. 5º Período	108
2.2.5. 6º Período	108
2.2.6. 7º Período	109

CAPÍTULO VI	110
CONCLUSÃO.....	110
CAPÍTULO VI	112
BIBLIOGRAFIA	112
CAPÍTULO VI	114
Anexo 1 – Equipa Técnica	115
Anexo 2 - Plantel	119
Anexo 3 – Bateria de Testes de Avaliação Física.....	131

ÍNDICE DE QUADROS

Quadro 1 - Distâncias percorridas no jogo de Hóquei em Patins	3
Quadro 2 - Sistema de Jogo "Y" (adaptado de Gayo, 1998).....	5
Quadro 3 - Sistemas pós anos 50 (Adaptado de Gayo 1998).....	6
Quadro 4 - Níveis de importância das Capacidades Condicionais	10
Quadro 5 - Modelação dos factores de rendimento no HP (baseado em Vales, 1998 <i>cit.in</i> Gayo 1998).....	13
Quadro 6 - Zonas de intensidade do treino de resistência (Adaptado de Navarro 1998 e Seirul- Lo 1993).....	15
Quadro 7 - Palmarés desportivo da secção de Hóquei em Patins.....	20
Quadro 8 -Equipa técnica.....	21
Quadro 9 - Quadro Competitivo	23
Quadro 10 - Planeamento Anual (Competições).....	24
Quadro 11 - Calendarização de Treinos/Jogos.....	27
Quadro 12- Periodização Anual.....	29
Quadro 13 - Objectivos Específicos	30
Quadro 14 - Periodização do Mesociclo 1	31
Quadro 15 - Objectivos Específicos por Microciclo do Mesociclo 1.....	32
Quadro 16 - Periodização do Mesociclo 2	33
Quadro 17 - Objectivos Específicos por Microciclo do Mesociclo 2.....	34
Quadro 18 - Periodização do Mesociclo 3	36
Quadro 19 - Objectivos Específicos por Microciclo do Mesociclo 3.....	37
Quadro 20 - Periodização do Mesociclo 4	39
Quadro 21 - Objectivos Específicos por Microciclo do Mesociclo 4.....	40
Quadro 22 - Periodização do Mesociclo 5	41
Quadro 23 - Objectivos Específicos por Microciclo do Mesociclo 5.....	42
Quadro 24 - Periodização do Mesociclo 6	43
Quadro 25 - Objectivos Específicos por Microciclo do Mesociclo 6.....	44
Quadro 26 - Periodização do Mesociclo 7	46
Quadro 27 - Objectivos Específicos por Microciclo do Mesociclo 7.....	47
Quadro 28 - Planeamento do Microciclo 1	49
Quadro 29 - Planeamento do Microciclo 2	50
Quadro 30 - Planeamento do Microciclo 3	51
Quadro 31 - Planeamento do Microciclo 4	52
Quadro 32 - Planeamento do Microciclo 5	53
Quadro 33 - Planeamento do Microciclo 6	54
Quadro 34 - Planeamento do Microciclo 7	55
Quadro 35 - Planeamento do Microciclo 8	56
Quadro 36 - Planeamento do Microciclo 9	57
Quadro 37 - Planeamento do Microciclo 10	58
Quadro 38 - Planeamento do Microciclo 11	59
Quadro 39 - Planeamento do Microciclo 12	60
Quadro 40 - Planeamento do Microciclo 13	61
Quadro 41 - Planeamento do Microciclo 14	62
Quadro 42 - Planeamento do Microciclo 15	63
Quadro 43 - Planeamento do Microciclo 16	64
Quadro 44 - Planeamento do Microciclo 17	65

Quadro 45 - Planeamento do Microciclo 18	66
Quadro 46 - Planeamento do Microciclo 19	67
Quadro 47 - Planeamento do Microciclo 20	68
Quadro 48 - Planeamento do Microciclo 21	69
Quadro 49 - Planeamento do Microciclo 22	70
Quadro 50 - Planeamento do Microciclo 23	71
Quadro 51 - Planeamento do Microciclo 24	72
Quadro 52 - Planeamento do Microciclo 25	73
Quadro 53 - Planeamento do Microciclo 26	74
Quadro 54 - Planeamento do Microciclo 27	75
Quadro 55 - Planeamento do Microciclo 28	76
Quadro 56 - Planeamento do Microciclo 29	77
Quadro 57 - Planeamento do Microciclo 30	78
Quadro 58 - Planeamento do Microciclo 31	79
Quadro 59 - Planeamento do Microciclo 32	80
Quadro 60 - Planeamento do Microciclo 33	81
Quadro 61 - Planeamento do Microciclo 34	82
Quadro 62 - Planeamento do Microciclo 35	83
Quadro 63 - Planeamento do Microciclo 36	84
Quadro 64 - Planeamento do Microciclo 37	85
Quadro 65 - Planeamento do Microciclo 38	86
Quadro 66 - Planeamento do Microciclo 39	87
Quadro 67 - Planeamento do Microciclo 40	88
Quadro 68 - Planeamento do Microciclo 41	89
Quadro 69 - Planeamento do Microciclo 42	90
Quadro 70 - Indicadores do controlo do Jogo	93
Quadro 71 - Indicadores do controlo do Jogo (Totais)	94
Quadro 72 - Resultados dos Jogos Oficiais.....	94
Quadro 73 - Resumo dos Jogos Oficiais.....	95
Quadro 74 – Relação do Tempo de Jogo com o os Golos Marcados e Faltas efectuadas	95
Quadro 75 - Bateria de testes de Avaliação Física	99
Quadro 76- Resultados dos Testes de Avaliação Física	100
Quadro 77 - Tipo de Microciclos.....	101
Quadro 78 – Estrutura do Microciclo Tipo	103

ÍNDICE DE FIGURAS

Figura 1 -Desporto Multifactorial (Gayo, 1998)	9
Figura 2 - Acções Técnico-Táticas	11
Figura 3 - Organigrama da Secção de Hóquei em Patins.....	19
Figura 4 – Pavilhão Império Bonança.....	21
Figura 5 - Sequência cronológica de Jogos 2010-2011	25
Figura 6 - Grau de dificuldade dos adversários.....	26

ÍNDICE DE TABELAS

Tabela 1- Equipa Sénior do Sport Lisboa e Benfica.....	22
Tabela 2 - Dados estatísticos do plantel.....	23
Tabela 3 - Distribuição das Cargas por Mesociclo	91
Tabela 4 - Distribuição dos Conteúdos tácticos por Mesociclo	92
Tabela 5 - Distribuição das Zonas de Intensidade por Mesociclo	92
Tabela 6 - Percentagem tipo de trabalho.....	104

ÍNDICE DE GRÁFICOS

Gráfico 1 - Emparelhamento dos jogadores	96
Gráfico 2 - Score Z do emparelhamento dos Jogadores	97
Gráfico 3 - Percentagem tipo de trabalho.....	104

CAPÍTULO I

1. INTRODUÇÃO

Quando se aborda o processo de treino desportivo, supõe-se um conjunto de fundamentos e concepções diferenciados. Actualmente o conceito, tenta incluir uma perspectiva global e integradora, tanto dos processos de índole biológica como desportiva (Hohmann et al. 2005).

Este dependerá na sua maior magnitude, com factores relacionados com as características da modalidade, com o nível dos atletas, com os objectivos a alcançar e do próprio treinador que o realiza.

A sua finalidade é ser um meio indispensável para a consecução do processo de treino, na medida que se deslumbra como um guia prático para o treinador. Na sua elaboração deve-se ter em conta os princípios da clareza, simplicidade e exequibilidade.

Todos os conceitos analisados até à actualidade (Ravé, et al., 2010) referem um conjunto de características comuns:

- Contempla o indivíduo como um todo;
- Decorre num processo contínuo, aberto, em constante revisão e transformação;
- Manipulável através de uma série de variáveis de diferentes graus de importância;
- Tendo como controlador e orientador de todo o processo a definição de objectivos.

Ao contrário daquilo que muitas pessoas poderão pensar, há aspectos que não estão relacionados directamente ao treino, mas que terão grande influência na obtenção ou não dos objectivos propostos inicialmente. Exemplo disso é a necessidade de efectuar um estudo prévio de todas as variáveis que vão ser trabalhadas ao longo de um período de tempo.

No âmbito do Estágio em uma equipa de Alto Rendimento de Hóquei em Patins (HP), do Mestrado em Treino Desportivo foi-nos proposta na quarta etapa a Avaliação do Produto.

Considerando que o Estágio é efectuado na Equipa onde o autor do trabalho exerce a função de técnico adjunto, este trabalho engloba apenas as componentes do desenvolvimento das Capacidades Motoras, tendo realizado ajustamentos e complementos de conteúdos em relação ao documento orientador.

Este documento apresenta numa primeira fase um enquadramento bibliográfico, seguido pela caracterização da equipa, pelos indicadores de Controlo do Treino e Jogo e por uma reflexão crítica ao trabalho desenvolvido.

2. OBJECTIVOS

O objectivo deste estudo pretende Conceptualizar, Elaborar e Operacionalizar todo o processo de Preparação de uma Equipa de Alto Rendimento de Hóquei em Patins ao longo de uma época desportiva, no caso específico do desenvolvimento das Capacidades Motoras.

CAPÍTULO II

1. HÓQUEI EM PATINS

Jogo de Cooperação/Oposição, jogado com um instrumento (setique) que é um prolongamento do braço que serve para manobrar a bola e que utiliza os patins como forma de locomoção dos atletas na pista, que tem como objectivo introduzir a bola na baliza adversária e que se rege por um conjunto de regras específicas. (Sénica, 2000)

1.1. Solicitações Energéticas

O jogo de Hóquei em Patins implica a realização de esforços específicos, com solicitação das diferentes vias energéticas, o que, segundo Porta e Mori (1983), *cit. in* Rodriguez (1991), implica uma complexidade de procedimentos técnico-tácticos realizados a uma grande velocidade.

Com base nesta caracterização, do ponto de vista fisiológico define-se como um desporto aeróbio-anaeróbio alterno (Dal Monte, 1983, *cit. in* Rodriguez, 1991).

Esta alternância de esforços verifica-se pela existência de momentos de intensidade elevada (contra-ataques) com momentos de intensidade moderada e paragens de jogo (Manaças, 1998; Galantini e Busso, 1992; Blanco et al, 1994).

A intensidade do esforço varia através dos deslocamentos a baixa ou alta intensidade, de acordo com as circunstâncias do jogo. Segundo Rodriguez (1991) a maioria dos deslocamentos são efectuados a baixa ou média velocidade (2-6 m/s), se bem que os efectuados a alta velocidade, não se encontram quantificados. Esses deslocamentos têm uma duração inferior a 20 segundos (Cazorla, 1986, *cit. in* Blanco et al., 1994).

Quadro 1 - Distâncias percorridas no jogo de Hóquei em Patins

0-2 mts/segundos	2280 mts
2-4 mts/segundos	5880 mts
4-6 mts/segundos	6370 mts
6-8 mts/segundos	1630 mts
> 8 mts/segundos	160 mts

Estes deslocamentos podem ser antecédidos e precedidos por várias acções quer ao nível de deslocamentos (travagens, mudanças de direcção, acelerações), quer ao nível de acções técnico-táctica (condução, drible, passe, remate) e com diferentes tempos de recuperação.

Tendo-se determinado que em geral, o jogador realiza esforços de máxima intensidade durante 70% do tempo de jogo, 20% de esforços sub-máximos e 10% de baixa intensidade ou estar parado.

Por outro lado, embora o tempo oficial de um jogo de Hóquei em Patins de seniores masculinos em Portugal seja de 50 minutos, o tempo total dura entre 70-90 minutos devido às interrupções do jogo (Rodriguez, 1991 e Santos, 1998).

Durante o tempo total de jogo, um jogador sénior percorre cerca de 16 Km, em deslocamentos curtos (distâncias médias de 10 metros), o que nos leva a concluir que, além do carácter intermitente, existe um grande volume de esforço.

Estes resultados podem variar de acordo com as características de jogo de cada equipa, do nível competitivo e modelo de jogo adoptado.

Da análise do VO_2 max relativo de jogadores de Hóquei em Patins seniores de elite, conhecemos valores entre 50 a 62 ml.kg.min.^{-1} , o que comparados com outros desportos são considerados médios (Rodriguez, 1991).

Por outro lado, sendo um indicador importante no controlo do esforço, a frequência cardíaca durante um jogo oscila entre os 110 e os 190 bpm, com a frequência média a rondar os 158 bpm. (Blanco et al., 1994).

Na avaliação da lactatémia, diferentes estudos (Rodriguez, 1991) revelam que os atletas de hóquei em patins apresentam um valor médio de 12.13 mmol/min no teste de campo progressivo, Vai-Vem em corrida. Por sua vez Sabaté (2009), observou que estes valores são mais elevados em testes específicos da modalidade, variando entre 13.03 mmol/min e 14.2 mmol/min , pelo que podemos concluir que o Hóquei em Patins exige uma boa capacidade glicolítica.

1.2. A Evolução Táctica Do Hóquei Em Patins

O Jogo de Hóquei em Patins ao longo dos anos sofreu várias transformações, nomeadamente:

- Evolução dos materiais;

- Melhoria dos Factores Físicos e Técnico-Coordenativos;
- Alterações aos regulamentos, que promoveram a evolução táctica do Hóquei em Patins;
- Desenvolvimento dos Sistemas de Jogo.

No início, o jogo apresentava-se com carácter lúdico sem qualquer sistema e apenas uma finalidade, marcar o maior número de golos.

Com o aparecimento da competição, as equipas começam a organizar-se tacticamente, onde o processo ofensivo prevalece sobre o defensivo, perdurando até aos anos 50, o Sistema de Jogo em “Y” (Quadro 2)

Quadro 2 - Sistema de Jogo "Y" (adaptado de Gayo, 1998)

Sistemas de Jogo	Defesa	Ataque
“Y”	• A sua colocação na pista define a Terminologia; • Descuida os aspectos defensivos; • Define postos específicos e permanentes (1 defesa, 1 médio, 2 atacantes em linha); • Com a evolução técnico/táctica individual tornou-se muito vulnerável	• Potencia a linha de avançados e consequentemente o sentido ofensivo; • Os postos específicos são definidos; • Predominam as acções individuais.

A melhoria da técnica e da táctica individual, em conjunto com o desenvolvimento da competição, fazem com que variem os sistemas defensivos e ofensivos.

A partir dos anos 50 verifica-se uma alteração dos sistemas tácticos, aparentemente foram os Italianos que apresentaram inovações.

O “Quadrado”, actualmente sistema defensivo 2:2, passa a ser a organização defensiva de excelência. Este sistema estrutura a partir desta altura, qualquer sistema defensivo zonal que venha a surgir posteriormente.

O “Quadrado” como sistema defensivo provoca alterações no HP: o contra-ataque aparece como sistema de jogo ofensivo; tornam-se mais específicas as características dos jogadores.

Quadro 3 - Sistemas pós anos 50 (Adaptado de Gayo 1998)

Sistemas de Jogo		
Quadrado	Defesa	• A colocação na pista define a Terminologia; • É uma evolução do Sistema em “Y”, coloca o médio ao lado do defesa; • É um tipo de marcação zonal; • Define-se e limita-se os espaços a defender; • Os jogadores especializam-se nos lugares que ocupam;
Losango	Defesa	• A colocação na pista define a Terminologia; • Surge para contrariar o tipo de ataque em “carrossel” frente ao quadrado; • Continua a ser uma marcação zonal; • O avançado, procura anular o jogador da meia - distância; • O defesa, procura anular o jogador mais avançado (pivot)
Carrossel	Ataque	• Denomina-se assim por ser um ataque envolvente (rotação); • Baseia-se no passe e na circulação da bola; • Mantém-se as linhas e postos específicos; • É um tipo de ataque livre; • Os movimentos evoluem através de cruzamentos e rotações.
Hóquei Total		• A evolução técnico-táctica, junto com o progresso dos materiais desportivos, conduzem a novos sistemas defensivos e ofensivos; • Esta transformação surge nos anos 80, ainda que antes já venham a existir inovações; • Este HP, surge na sequência do sistema defensivo que se implantou – a marcação individual; • A definição do modelo do HP, pode-se assim definir como de participação total de todos os jogadores tanto na defesa como no ataque.
Marcação Individual	Defesa	• Denomina-se assim por realizar um acompanhamento individual do adversário; • Não existe um posicionamento fixo; • Necessita-se de um bom domínio dos fundamentos da patinagem; • Busca-se o 1x1 na defesa; • Não existem lugares específicos.
Ataque Planeado	Ataque	• Denomina-se assim por realizar movimentos e trajectórias planeadas e previstas; • Definem-se posições na pista que são a base das triangulações; • Surgem as diagonais; • Surge o bloqueio; • Surgem novos espaços de ataque; • A participação no ataque é total, sendo necessário deter elevada capacidade técnico-táctica;

Das várias fases evolutivas do jogo referenciadas no Quadro 3, salientamos a Marcação Individual como Factor de Evolução (Gayo, 1998), porque:

- Produziu mudanças substanciais e determinantes na evolução do jogo;
- Melhoria na condição física (mobilidade), logo melhoria nos fundamentos técnicos da patinagem;
- Melhoria na compreensão do jogo por parte de todos os intervenientes;
- Maior exigência dos fundamentos técnico-táticos.

Actualmente o Hóquei em Patins encontra-se numa “nova” fase evolutiva que deriva de um conjunto de alterações a nível regulamentar que visam tornar o jogo mais atraente, mais rápido e com mais golos. Todas essas alterações estão a promover uma nova dinâmica a nível da táctica e estratégia do jogo.

1.3. Características Morfo - Funcionais do Hóquei em Patins

O Hóquei em Patins é um desporto, cuja estrutura interna implica um tipo de actividade no qual existem diferentes classes de relações: (Gayo, 1998)

Jogador - Espaço - movimentos de domínio do próprio corpo no espaço de acção, sobre patins;

Jogador - Bola - movimentos de interacção do corpo com a bola através de um complemento, o setique, o qual se pode afirmar como sendo o complemento do Membro Superior;

Jogador - Colegas - movimentos de comunicação motriz com os colegas;

Jogador - Adversários - movimentos de que impedem a comunicação motriz dos adversários

Onde todas as acções de jogo estão determinadas desde o ponto de vista táctico e regulamentar pelos Elementos Estruturais de Informação ao Jogador (Bola, Colegas, Espaço e Adversários).

Estes elementos encontram-se em permanente interacção entre todos os jogadores de acordo com:

- Regulamento;
- Comportamento/Objectivo Tático;
- Condições/Disponibilidade, Espaço-Tempo dos elementos estruturais de referência e informação permanentes do jogo.

Todas estas variantes condicionam o comportamento dos jogadores e por sua vez da equipa, de tal forma que podemos caracterizar o Hóquei em Patins como um desporto: (Gayo, 1998)

- Estrutura Aberta- devido à variabilidade nas condições em que se desenvolve o jogo;
- Acíclico- ausência de estruturas técnico-coordenativas sequenciais em função de uma ordem pré-estabelecida;
- Situações Sociomotriz- a actividade motriz manifestada no jogo está condicionada pela participação de outros jogadores;
- Existência do Factor Incerteza- a tomada de decisão (participação activa dos mecanismos cognitivos/intelectuais do jogador)

Sendo um desporto onde o grau de incerteza é produzido pelos vários tipos de relação motriz que se desenvolvem entre os jogadores:

- Relação de colaboração da comunicação motriz - estabelece as relações entre colegas de equipa, representa um elemento facilitador da acção de Jogo (apoio/ajuda ao companheiro, oposição ao adversário);
- Relação de oposição ou de impedimento da comunicação motriz- ocorre entre os componentes da mesma equipa e os adversários, representa um elemento perturbador da acção do jogo dos adversários (dificulta a comunicação entre colegas, provoca desequilíbrios e incertezas)

1.4. Os factores de Rendimento do Hóquei em Patins

O êxito de qualquer especialidade desportiva corresponde à conjugação de uma quantidade de Factores/Condicionantes: (Gayo, 1998)

- Componente Técnico-Táctica;
- Componente Física-Condicional;
- Componente Psicológica;
- Componente Táctica-Estratégica;
- Outros Componentes.

No caso do Hóquei em Patins, sendo um desporto multifactorial deve-se ter em conta na hora de planificar a todos os factores de uma forma integrada.

Na Figura 1, procura-se mostrar uma visão do Hóquei em Patins como desporto multifactorial, onde as suas componentes aparecem de forma integrada e até certo ponto hierarquizada.

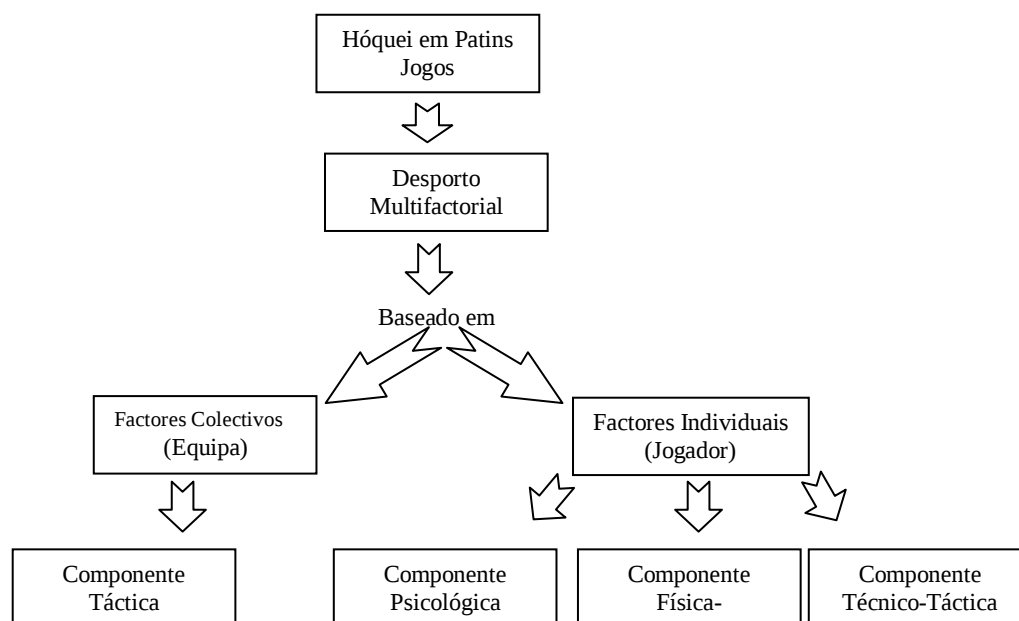


Figura 1 -Desporto Multifactorial (Gayo, 1998)

Da sua análise, o referido autor, refere que os **Factores Colectivos** perseguem os objectivos principais do jogo através das suas componentes táctica-estratégicas. Enquanto os **Factores Individuais** contribuem para atingir esses mesmos objectivos.

Assim o HP, desde o ponto de vista estrutural e funcional, deve ser entendido como um sistema complexo e organizado segundo uma hierarquia de níveis interdependentes

1.4.1. Componente Física-Condiciona

Esta componente é a mais observável e quantificável no processo de treino, sendo aquela que se busca o desenvolvimento das capacidades condicionais e coordenativas (Manso et al., 1996a) mediante uma correcta aplicação dos princípios e metodologias do treino desportivo, tornando-se decisiva para a obtenção do máximo rendimento.

Sempre com uma visão integral e moderna da preparação física, ajustada às próprias características do jogo e integrando-a com as restantes componentes.

Para tal, torna-se fundamental numa primeira fase realizar uma análise das componentes Técnico-Táctica que envolvem o jogo, determinando os seus fundamentos; as características dos jogadores, as suas funções tácticas e capacidades técnicas; a estrutura muscular-esquelética envolvida e os diversos tipos de manifestações das capacidades físicas e coordenativas. Em conjugação com os modelos tácticos inerentes à Componente Táctica-Estratégica.

De modo a se definir os objectivos físicos e coordenativos a desenvolver através dos programas de treino.

Desde o ponto de vista condicional, o HP está incluído na lista de desportos colectivos que requerem um elevado grau de velocidade, força, resistência, assim como de flexibilidade.

Devido ao uso de patins e setique, as principais exigências prendem-se com as questões coordenativas e de velocidade de deslocamento e execução. De modo a que se definiram três níveis de importância das Capacidades Condicionais (Acero, 1991 *cit. in* Gayo, 1998) (Quadro 4):

Quadro 4 - Níveis de importância das Capacidades Condicionais

Nível	Capacidade Condicional	Manifestação Energética
I	Força Explosiva Força Resistente Velocidade Resistente	Potência aláctica Capacidade aláctica e láctica Potência e capacidade láctica
II	Força Máxima Resistência Geral	Potência aláctica Capacidade e potência aeróbia
III	Mobilidade Articular Flexibilidade	

1.4.2. Componente Técnico-Táctica

As características fundamentais da técnica dependem do tipo de desporto (acíclico, cíclico ou de situação), o Hóquei em Patins é um desporto de situação, porque a execução técnica depende das condições agonísticas da competição e da oposição do adversário.

Nos desportos de situação, definem-se como acções técnico-tácticas (Gayo, 1998) (Figura 2), aqueles movimentos, ou parte deles, que permitem realizar acções de ataque e defesa baseados numa determinada intenção de jogo: rematar, passar, conduzir a bola...

A componente técnico-táctica é o suporte da táctica-estratégica, encontrando-se relacionada com a estrutura do jogador. Quanto melhor a base técnico-táctica, maior desenvolvimento alcançará a componente táctica-estratégica;

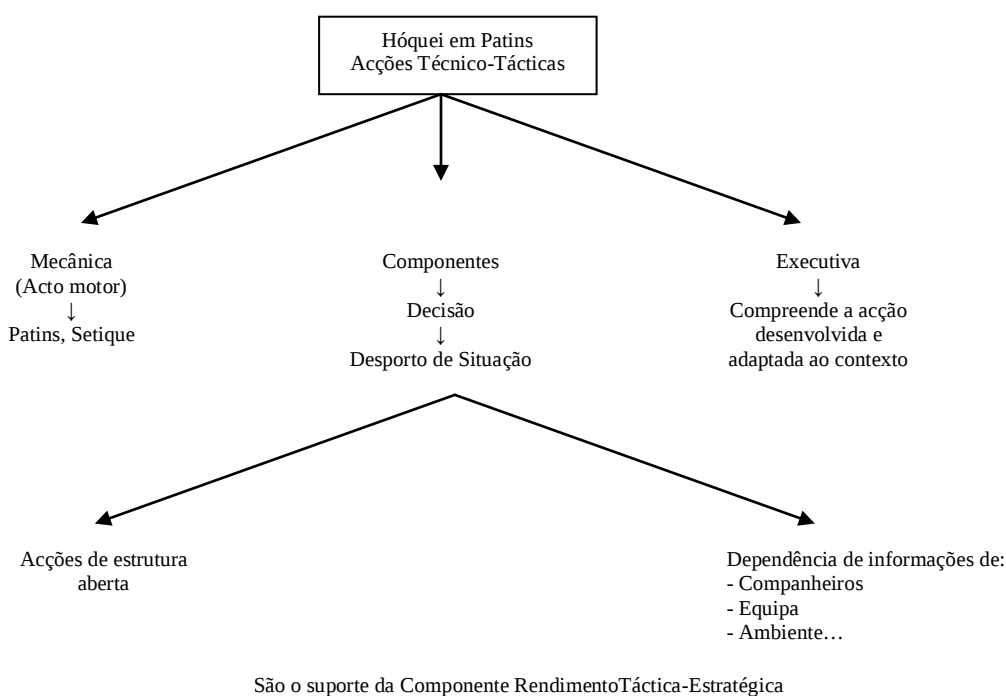


Figura 2 - Acções Técnico-Tácticas

1.4.3. Componente Táctica - Estratégica

A Componente táctica - estratégica refere-se às informações que disciplinam as relações de um jogador com os seus companheiros e adversários, tanto nas suas posições iniciais como nas evoluções posteriores.

Organiza-se de acordo com os recursos técnico-tácticos e físico-condicionais em função do contexto, das próprias possibilidades da equipa e do adversário. O seu objectivo final é realizar a melhor prestação a curto, médio e longo prazo.

A componente Tática-Estratégica relaciona-se com a “estrutura da equipa”, estando bastante dependente da variável Espaço/Tempo determinada pela velocidade dos elementos bola/jogadores com fortes implicações na comunicação, decisão e execução.

Estando subjacente o conceito de Tática Desportiva (Weineck, 1988, *cit.in* Gayo 1998) a qual se baseia nas Capacidades de Conhecimento, Habilidades, Técnicas e Capacidades Psicofísicas. Tendo por objectivo um óptimo comportamento em competição, através do emprego de todas as capacidades e habilidades dos jogadores

1.4.4. Componente Psicológica

As interacções de comportamento e relação do desportista produzem-se em três níveis: (Gayo, 1998)

- Consigo mesmo;
- Com os outros;
- Com os objectos.

Pode-se afirmar que o treino desportivo, para ser completo, tem que recorrer de forma global à melhoria destes três níveis. Nos desportos de equipa, como o HP, os comportamentos de relação com os companheiros e adversários produzem um efeito muito complexo de treino-rendimento pela sua grande variabilidade

Para Palmi (1994, *cit.in* Gayo 1998), as características psicológicas mais relevantes no Hóquei em Patins são:

- Desporto Colectivo;
- Desporto com opositores;
- Importância do material desportivo;
- Desporto dinâmico;
- Terreno de jogo relativamente pequeno;
- Antecedentes em termos de êxitos;
- Desporto de contacto físico.

1.4.5. Modelação Dos Factores De Rendimento

Partindo dos factores de rendimento referidos nos pontos anteriores, segundo Vales (1998 *cit.in* Gayo 1998) o processo de treino visa a sua modelação, nomeadamente aqueles que se encontram referidos no Quadro 5.

Quadro 5 - Modelação dos factores de rendimento no HP (baseado em Vales, 1998 *cit.in* Gayo 1998)

Factores Externos	Factores Internos
• Adversário: prestação; • Árbitro: decisões; • Aspectos Ambientais: pista, público... • Sorte, Azar	<u>Colectivos</u> • Pertinência e nível de assimilação do sistema de jogo; • Qualidade individual, e grau de disponibilidade para o trabalho e complementaridade técnico táctica dos jogadores; • Pertinência e adequação do treino colectivo. <u>Individuais</u> • Disponibilidade Técnico - Táctica; • Disponibilidade Físico - Condicional; • Disponibilidade Psicológica; • Pertinência e adequação do treino individual.

2. CAPACIDADES CONDICIONAIS

Nos desportos colectivos a época desportiva de uma equipa de alto rendimento, pode durar até 10 meses, no qual participam em várias competições (campeonato, taça e torneios). Tendo o calendário competitivo, o nível de rendimento da equipa varia de acordo com os objectivos definidos para cada prova.

Assim é importante do ponto de vista da preparação dos jogadores, atingir o melhor estado de forma e mantê-lo no máximo ao longo de toda a temporada.

Seirul-lo (1998) define estado de forma, como o nível óptimo de capacidades que permitam ao atleta realizar todas as acções técnica-tácticas ao longo de um jogo e contra qualquer adversário, assim como colaborar desde o seu posto específico com os colegas para a realização das estruturas tácticas definidas. Tudo isto sem prejudicar a evolução positiva do seu rendimento ao longo das várias partidas e de acordo com o seu nível de desenvolvimento desportivo.

Assim do ponto de vista da preparação física, definimos a resistência, força e velocidade como as capacidades condicionais fundamentais para o Hóquei em Patins numa equipa de alto rendimento.

2.1. Resistência

Esta capacidade não sendo a mais visível nos momentos chave de uma competição, é fulcral para o sucesso de uma equipa, na medida que corresponde à capacidade de poder aguentar as exigências físicas, técnicas e táticas estabelecidas para um determinado sistema de jogo durante uma partida e ao longo de toda a competição, sem que apareçam os sinais de fadiga.

Navarro (1998) considera que nos desportos colectivos, o atleta deve ter um nível de resistência suficiente para realizar volumes de cargas bastante elevados com carácter intervalado, onde as vias anaeróbias aláctica, anaeróbias láctica e aeróbia alternam de uma forma irregular.

Na medida que estas manifestações se encontram associadas à realização de acções técnico-táctica, podemos classificar a resistência em dois tipos (Sabaté, 2009, Navarro, 1998):

Resistência geral, geralmente realizada na fase de pré-temporada, com objectivos de melhorar o metabolismo aeróbio do atleta para lhe permitir realizar esforços mais intensos, sem aparecimento de fadiga e melhorar os processos regenerativos.

Resistência específica, são todos os exercícios de resistência que se encontram relacionados com conceitos básicos do jogo e de acordo com as solicitações específicas da modalidade, nomeadamente aquelas que solicitam os diferentes sistemas bioenergéticos.

No que diz respeito ao treino desta capacidade, sabendo-se que o treino aeróbio e anaeróbio influencia a velocidade, a resistência anaeróbia, a resistência anaeróbia-aeróbia e resistência de base, é importante definir as zonas de treinos com as respectivas características de intensidade, volume, recuperação e densidade. Tendo como base a bibliografia e o conhecimento específico da modalidade, definimos as seguintes zonas de trabalho da resistência.

Quadro 6 - Zonas de intensidade do treino de resistência (Adaptado de Navarro 1998 e Seirul-Lo 1993)

TRABALHO	Tempo de série	Nº de Séries/ repetições	CARGA- RECUPERAÇÃO	TEMPO total	% FC MAX
CAPACIDADE AERÓBIA	5-15 min	3-10	SEM PAUSA ou 1:0.5	45-60 min Com descanso	60 – 75
POTÊNCIA AERÓBIA	2-6 min	1-3 reps	1:1	35-45 min Com descanso	75-80
CAP. ANAERÓBIA LÁCTICA	1-3 min	3-5 reps	1:2	35-45 min Com descanso	80 - 90
POT. ANAERÓBIA LÁCTICA	30''-45''	3-4 séries / 3-4 repetições	1:3 - 1:8 2-3 min entre repetições e 8-12 min entre séries	25 -35 minutos	100
CAP. ANAERÓBIA ALÁCTICA	8'' – 15''	2-4 séries / 1-3 repetições	1:15 1-1.30 min entre repetições e 8 min entre séries	20 -25 minutos	
POTÊNCIA ANAERÓBIA ALÁCTICA	0'' – 7''	2-4 séries / 1-3 repetições	1:15 1-1.30 min entre repetições e 8 min entre séries	20 -25 minutos	

2.2. Força

Sabendo-se que a força é a capacidade de vencer uma resistência mediante a contracção muscular, com o objectivo de conseguir a máxima eficiência de um gesto ou movimento.

No nosso desporto a sua manifestação está sempre presente sob várias formas e segundo vários autores é a base para as outras capacidades condicionais.

Tendo-se definido quatro categorias de manifestações de força (Arranque/Travagem; Deslocamento; Remate; Contacto).

Para se aplicar o trabalho de força nas sessões de treino, (Seirul-lo, 1993) propõe uma metodologia para facilitar a transferência, com quatro níveis de aproximação dependendo da especificidade dos exercícios com as condições de execução de cada acção em competição. Os níveis estão organizados de menor para maior semelhança com o gesto competitivo, respeitando a tarefa (aparelhos, características da contracção muscular) o gesto técnico (variações da execução e combinação de movimentos e variações espaciais):

- Exercícios Gerais;
- Exercícios Dirigidos;
- Exercícios Especiais;
- Exercícios Competitivos.

2.3. Velocidade

É a capacidade que o jogador tem de realizar uma acção técnica, movimento ou deslocamento no menor espaço de tempo possível sem perder eficiência.

Tendo em conta o espaço reduzido, o deslocamento sobre rodas e o tempo de contacto com a bola, não se pode descurar a velocidade no jogo de Hóquei em Patins, visto ser preponderante em diversas situações de forma a ter vantagem sobre o adversário.

Ela manifesta-se sobre vários aspectos relacionados com os gestos e os movimentos dos jogadores (Soares, 2005, Sabaté, 2009):

- Velocidade de antecipação;
- Velocidade de decisão;
- Velocidade de reacção;
- Velocidade de deslocamento;
- Velocidade de execução.

No caso específico da equipa estudada, o trabalho de velocidade centrou-se na realização das acções tácticas ao nível do deslocamento e execução dos gestos motores.

CAPÍTULO III

A periodização apresentada reporta-se à época de 2010-2011, do Sport Lisboa e Benfica (SLB) em Hóquei em Patins - Escalão Sénior.

1. CARACTERIZAÇÃO DO CLUBE

1.1 O clube

O Sport Lisboa e Benfica, foi fundado a 28 de Fevereiro de 1904 com a denominação inicial de Grupo Sportivo de Lisboa, na Farmácia Franco, situada na Rua de Belém, por iniciativa de jovens do bairro de Belém e de ex-alunos da Real Casa Pia de Lisboa.

Este grupo de jovens, de onde se destaca Cosme Damião, tinha como objectivo a prática de Futebol, tendo sido nomeada a comissão que havia de dirigir o novel clube: Presidente: José Rosa Rodrigues; Secretário: Daniel Brito; Tesoureiro: Manuel Gourlade.

Sendo um Clube com fortes raízes populares é o mais representativo do país a nível nacional e internacional contando com mais de 200.000 sócios e aquele com maior currículo desportivo nas várias modalidades.

Integrando várias secções, salientamos as de Futebol, Basquetebol, Hóquei em Patins, Andebol, Futsal, Voleibol, Rugby, Ginástica, Natação e Atletismo. Assumindo o futebol a maior preponderância no seio do clube, seguido pelo Basquetebol, Hóquei em Patins, Futsal, Andebol e Voleibol.

1.1.1 A secção de Hóquei em Patins

Durante a Primeira Guerra Mundial, o clube instala-se na sua nova sede, na Avenida Gomes Pereira, na qual existia um rink onde se patinava desde 1914. Sendo aí, onde se deram os primeiros passos da secção de Hóquei em Patins no Clube e em Portugal.

Inicialmente começou a ser por ser praticada pelos sócios dos Desportos de Benfica. Em 1916, estendeu-se aos associados do SLB. Mais tarde, em Agosto de 1917, realizou-se o primeiro jogo com outro clube.

Actualmente a Secção de Hóquei em Patins é a mais antiga do Clube a seguir ao Futebol contando com todos os escalões masculinos de formação e Competição desde a Iniciação aos Seniores, no total de mais de 100 praticantes.

A secção de Hóquei em Patins (é presidida pelo Engenheiro José Trindade e coordenada na área técnica pelo Professor Luís Sénica. (Figura 3)

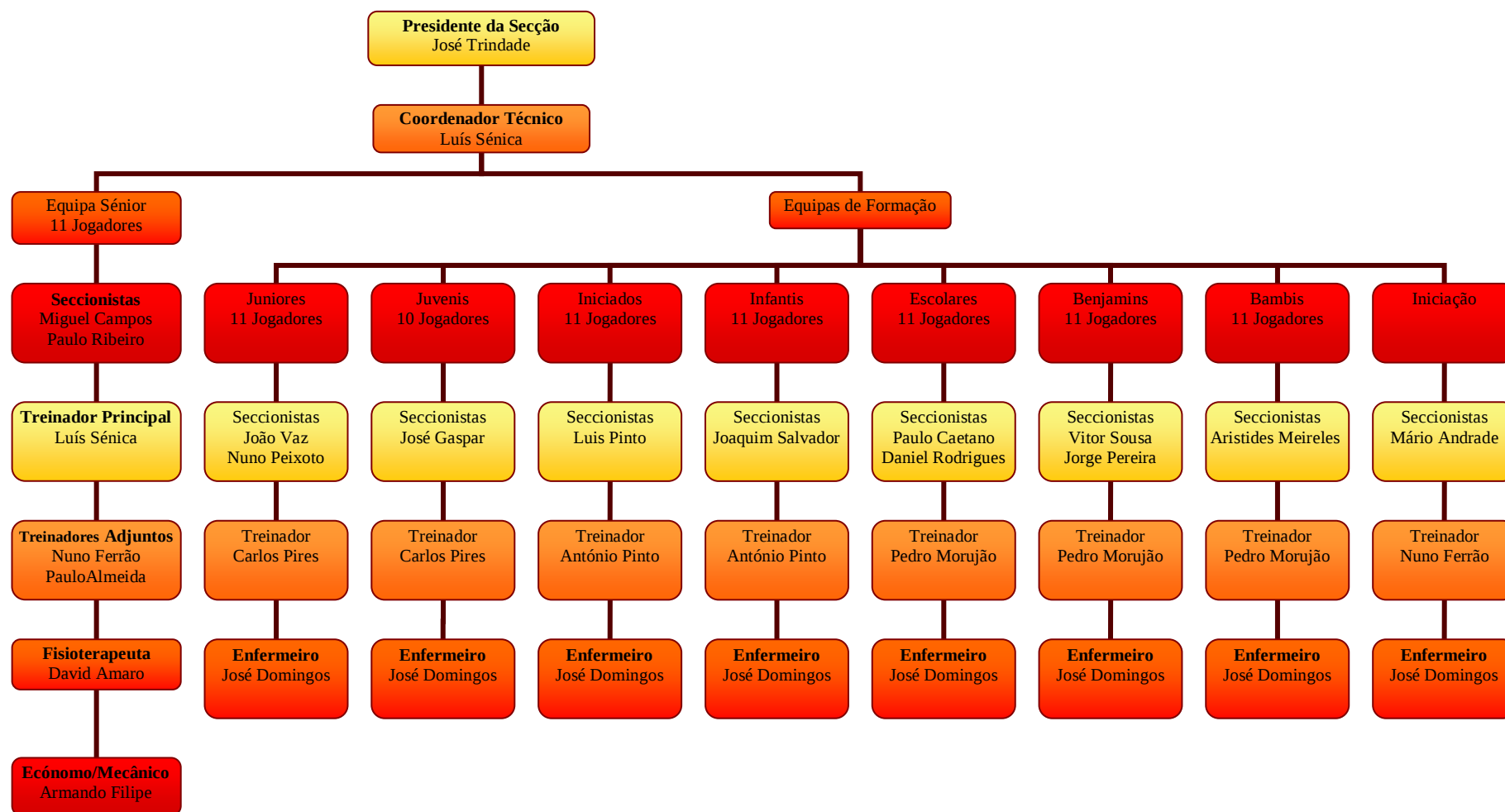


Figura 3 - Organograma da Secção de Hóquei em Patins

1.2 Palmarés

Tendo conquistado vários títulos na modalidade, o clube assume-se como uma referência a nível nacional e internacional no Hóquei em Patins. Parte para cada época com o objectivo de vencer todas as competições em que participa.

Do seu Palmarés destaca-se (Quadro 7):

Quadro 7 - Palmarés desportivo da secção de Hóquei em Patins

Campeonato Nacional	1950/51, 1951/52, 1955/56, 1956/57, 1959/60, 1960/61, 1965/66, 1966/67, 1967/68, 1969/70, 1971/72, 1973/74, 1978/79, 1979/80, 1980/81, 1991/92, 1993/94, 1994/95, 1996/97, 1997/98	20
Taça de Portugal	1962/63, 1978/79, 1979/80, 1980/81, 1981/82, 1990/91, 1993/94, 1994/95, 1999/2000, 2000/01, 2001/02, 2009/10	12
Supertaça	1992/93, 1994/95, 1996/97, 2001/2002, 2002/03, 2010/11	6
Taça CERS	1990/91	1

1.3 As instalações e infra-estruturas

O S. L. Benfica, dispõe para a sua equipa de Hóquei em Patins das seguintes instalações:

De apoio:

- Secretaria Geral;
- Gabinete da Equipa Técnica;
- Gabinete Médico;
- Balneários.

Para treino:

- Um ginásio de musculação (com máquinas de musculação e pesos livres);
- Uma pista em madeira, com as dimensões de 40m x20m.

Todas as infra-estruturas de apoio, situam-se dentro do complexo desportivo do Benfica mais concretamente no pavilhão gimnodesportivo N° 1, Império Bonança, (Figura 4), local de jogo da equipa profissional, servindo de apoio não só à secção de Hóquei em Patins, mas também Basquetebol e Futsal. Com capacidade de 2.400 espectadores.



Figura 4 – Pavilhão Império Bonança

A secção de Hóquei em Patins não dispondo de mais infra-estruturas, recorre a protocolos com o CACO e Parede para treino e competição das equipas de formação.

1.4 Meios humanos de apoio

O Sport Lisboa e Benfica dispõe de vários departamentos de recursos humanos de apoio às modalidades, desde as Relações Públicas até ao Departamento Financeiro. Devido à sua complexidade e por não se encontrarem directamente ligados à secção, não se procedeu à sua abordagem de uma forma exaustiva.

Deste modo referencia-se apenas a estrutura de apoio à secção de Hóquei em Patins (Figura 3) e as fichas individuais dos recursos humanos (Anexo 1 e 2).

1.4.1 Equipa Técnica

A equipa técnica da equipa profissional é constituída por: (anexo 1)

Quadro 8 -Equipa técnica

Função	Nome	Idade	Naturalidade
Técnico Principal:	Luís Sénica	46 Anos	Sesimbra
Técnico Adjunto:	Nuno Ferrão	33 Anos	Anadia
Técnico Adjunto:	Paulo Almeida	42 Anos	Parede

1.4.2 Plantel

O plantel da equipa de Hóquei em Patins sénior do Benfica, é constituído por: (anexo 2)

Tabela 1- Equipa Sénior do Sport Lisboa e Benfica

Nº	Nome	Posição	Idade	Altura (cm)	Peso (kg)	País	Interna.*	Épocas no clube
1	Pedro Henriques	G. Redes	20	187	80	Portugal	0	5
10	Ricardo Silva	G. Redes	27	174	86	Portugal	34	1
2	Valter Neves	Defesa	27	169	73	Portugal	93	6
3	Ricardo Pereira	Avançado	32	170	76	Portugal	115	9
4	Diogo Rafael	Universal	21	171	78	Portugal	36	6
5	Cacau	Avançado	30	180	75	Brasil	65	0
6	Tuco	Defesa	30	179	89	Argentina	45	0
7	Tiago Rafael	Defesa	27	175	82	Portugal	47	2
8	Caio	Avançado	28	183	82	Portugal	71	1
9	João Rodrigues	Universal	20	185	86	Portugal	33	1
44	Luís Viana	Avançado	34	175	75	Portugal	60	0

De forma a analisar os dados dos atletas estatisticamente, recorreremos à Tabela 1 e Tabela 2. O plantel apresenta uma média de idades de 26.09, que consideramos ser uma média dentro dos padrões normais de uma equipa de alta competição. Do qual destacamos uma variação das idades entre os 20 e os 34, que nos permite realizar um trabalho a médio prazo sem necessidade de grandes alterações.

Ao analisarmos o número de épocas no clube, verificamos que existem dois grupos, um grupo com cinco atletas que ingressaram no clube à dois ou mais anos e seis jogadores contratados no ano passado ou na presente época.

Isto significa que é uma equipa que tem vindo a sofrer algumas alterações e estando num processo de consolidação dentro do clube.

Tabela 2 - Dados estatísticos do plantel

Média de Idade	26.09
Jogadores com idade superior a 30 anos	4
Jogadores com idade inferior a 23 anos	2
Jogadores estrangeiros	2

Todos os atletas são internacionais pelas suas selecções, Portugal, Argentina e Brasil, à excepção de um Guarda-Redes. O número de internacionalizações que apresentam denota enorme assiduidade nas respectivas selecções, com particular destaque para os atletas portugueses com presenças nos vários escalões.

1.4.3 Quadro Competitivo

Na presente temporada a equipa competirá em 4 provas, 3 a nível nacional e 1 a nível internacional. (Quadro 9)

Quadro 9 - Quadro Competitivo

Prova	Período	Tipo	Número de Jogos
Supertaça	25-09-2010	Final	1
Nacional 1ª Divisão	02-11 a 04-06	Campeonato	30
Taça de Portugal	12-03 a 19-06	Eliminatórias	5
Taça CERS	20-01 a 08-05	Eliminatórias	6

Ao participar nesta competições e chegando à final da Taça de Portugal e Taça CERS, a equipa realizará um total de 42 jogos, durante um período de nove meses, tal como se encontram distribuídos no Quadro 10.

Todas as competições decorrem durante este período, de tal forma que do ponto de vista do planeamento e organização do processo de treino é importante ter em conta a sequência cronológica dos jogos (Figura 5) e o grau de dificuldade dos adversários. (Figura 6)

Quadro 10 - Planeamento Anual (Competições)


SPORT LISBOA e BENFICA

PLANEAMENTO ANUAL 2010 - 2011

AGOSTO						SETEMBRO						OUTUBRO								
S	T	Q	Q	S	S	D	S	T	Q	Q	S	S	D	S	T	Q	Q	S	S	D
						1			1	2	3	4 Tigres de Almeirim	5					1	2 1 J Viana f	3
2	3	4	5	6	7	8	6	7	8	9	10	11	12	4	5 República	6	7	8	9 2 J Candelária c	10
9	10	11	12	13	14	15 Assunção Maria	13	14	15 Cascais	16	17 Torneio de Viana	18 Torneio de Viana	19	11	12	13	14	15	16 3 J Espinho f	17
16	17	18	19	20	21	22	20	21	22	23	24	25 SuperTaça FC Porto	26	18	19	20	21	22	23 4 J Limianos c	24
23 Início dos Trabalhos	24	25	26	27	28	29	27	28	29	30				25	26	27	28	29	30 5 J Braga f	31
30	31																			
NOVEMBRO						DEZEMBRO						JANEIRO								
S	T	Q	Q	S	S	D	S	T	Q	Q	S	S	D	S	T	Q	Q	S	S	D
									1 Independência	2	3	4 10 J Oliveirense c	5						1 Ano Novo	2
1 Todos Santos	2	3	4	5	6 6 J Porto c	7	6	7	8 Imaculada Conceição	9	10	11 11 J Valongo f	12	3	4	5	6	7	8 13 J Cascais f	9
8	9	10	11	12	13 7 J Gulpilhares f	14	13	14	15	16	17	18 12 J Tomar c	19	10	11	12	13	14	15 14 J Cambra c	16
15	16	17	18	19	20 10 J Lodi + LC	21	20	21	22	23	24	25 Natal	26	17	18	19	20	21	22 18 J Lodi + LC	23
	24 8 J Física c		25	26	27 9 J Barcelos f	28	27	28	29	30	31			24	25	26 15 J Portosanto f	27	28	29	30 16 J Viana c
29	30													31						
FEVEREIRO						MARÇO						ABRIL								
S	T	Q	Q	S	S	D	S	T	Q	Q	S	S	D	S	T	Q	Q	S	S	D
	1	2	3	4	5 17 J Candelária f	6		1	2	3	4	5 21 J Porto f	6					1	2 24 J Barcelos c	3
7	8	9	10	11	12 18 J Espinho c	13	7	8 Carnaval	9	10	11	12 1/16 TP Gulpilhares	13	4	5	6	7	8	9 14 CERS Vilanova f	10
14	15	16	17	18	19 1/8 Lodi	20	14	15	16	17	18	19 1/8 CERS Vilanova f	20	11	12	13 25 J Oliveirense f	14	15	16	17
21	22	23 19 J Limianos f	24	25	26 20 J Braga c	27	21	22 22 J Gulpilhares c	23	24	25	26 23 J Física f	27	18	19	20	21	22 Sexta-feira Santa	23	24 Páscoa
28							28	29	30	31				25 Liberdade	26	27	28	29	30 26 J Valongo c	
MAIO						JUNHO						JULHO								
S	T	Q	Q	S	S	D	S	T	Q	Q	S	S	D	S	T	Q	Q	S	S	D
						1 Dia do Trabalhador			1	2	3	4 30 J Portosanto c	5					1	2	3
2	3	4	5	6	7 FF Taça CERS - Física	8 FF Taça CERS - Vilanova	6	7	8	9	10 Dia de Portugal	11 1/4 TP Candelária	12	4	5	6	7	8	9	10
9	10	11 27 J Tomar f	12	13	14 1/8 TP Carvalhos	15	13	14	15	16	17	18 FF Taça Portugal	19 FF Taça Portugal	11	12	13	14	15	16	17
16	17	18 Final 8 LC	19 Final 8 LC	20 Final 8 LC	21 26 J Cascais c Final 8 LC	22	20	21	22	23 Corpo de Deus	24	25	26	18	19	20	21	22	23	24
23	24	25	26	27	28 29 J Cambra f	29	27	28	29	30				25	26	27	28	29	30	31
30	31																			



SEQUÊNCIA CRONOLÓGICA DE JOGOS 2010- 2011

1	PORTO	27	GULPILHARES
2	JUVENTUDE VIANA	28	FÍSICA
3	CANDELÁRIA	29	BARCELOS
4	ESPINHO	30	1/4 CERS Lloret
5	LIMIANOS	31	OLIVEIRENSE
6	BRAGA	32	VALONGO
7	PORTO	33	FINAL FOUR CERS - Física
8	GULPILHARES	34	FINAL FOUR CERS - Vilanova
9	FÍSICA	35	TOMAR
10	BARCELOS	36	1/8 TAÇA DE PORTUGAL - Carvalhos
11	OLIVEIRENSE	37	CASCAIS
12	VALONGO	38	CAMBRA
13	TOMAR	39	PORTOSANTO
14	CASCAIS	40	1/4 TAÇA DE PORTUGAL - Candelária
15	CAMBRA		
16	1/8 CERS - Lodi Casa		
17	PORTOSANTO		
18	JUVENTUDE VIANA		
19	CANDELÁRIA		
20	ESPINHO		
21	1/8 CERS - Lodi Fora		
22	LIMIANOS		
23	BRAGA		
24	PORTO		
25	1/16 TAÇA DE PORTUGAL - Gulpilhares		
26	1/4 CERS - Lloret		

 **SUPER TAÇA**
 **CAMPEONATO NACIONAL**
 **TAÇA CERS**
 **TAÇA DE PORTUGAL**

Figura 5 - Sequência cronológica de Jogos 2010-2011

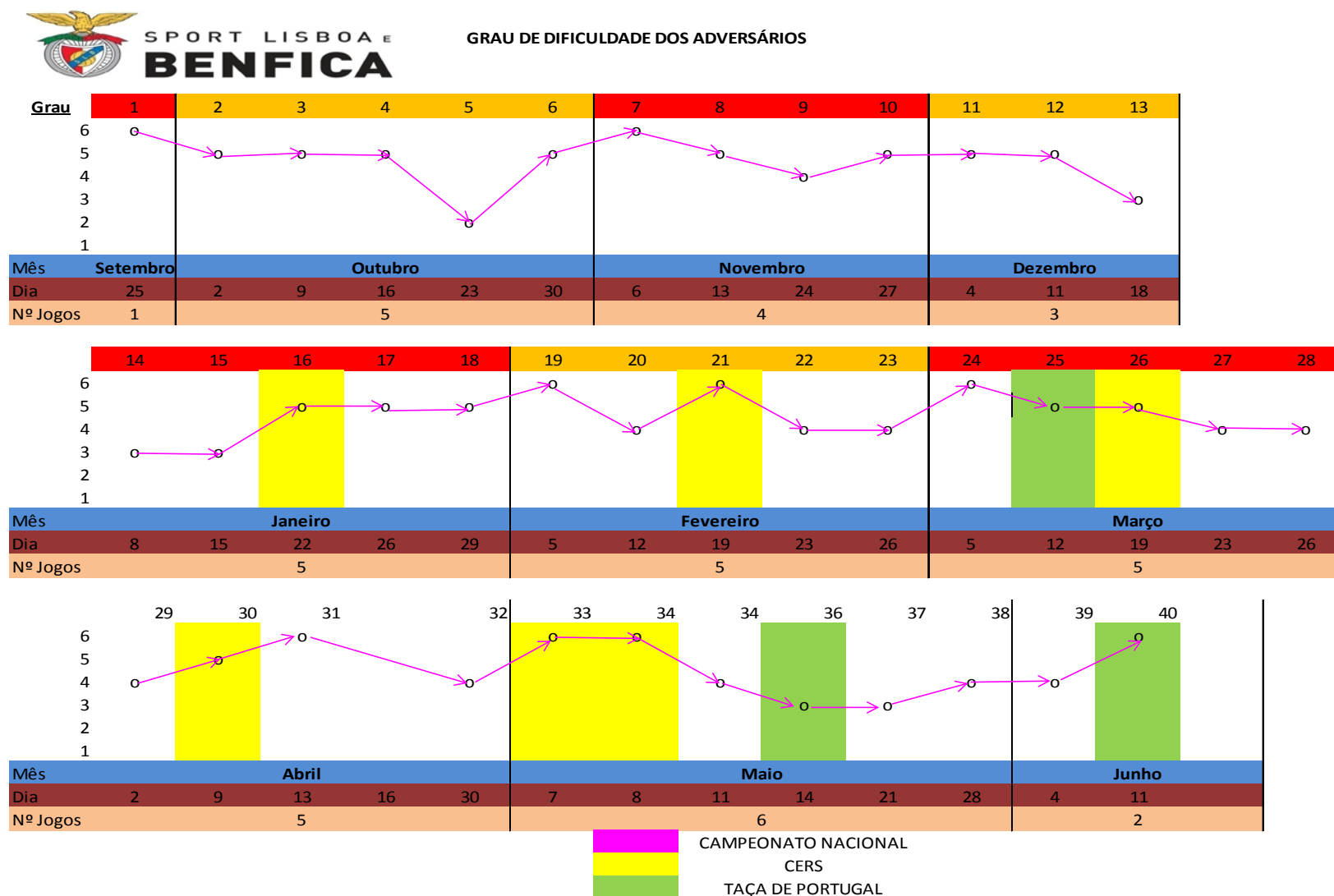


Figura 6 - Grau de dificuldade dos adversários

Quadro 11 - Calendarização de Treinos/Jogos



Calendarização de Treinos/Jogos 2010-2011

Mês	Agosto	Setembro	Outubro	Novembro	Dezembro	Janeiro	Fevereiro	Março	Abril	Maió	Junho
Dia	Acção	Acção	Acção	Acção	Acção	Acção	Acção	Acção	Acção	Acção	Acção
1	D	Q	UT 11 / UT 12	S	UT 41	F	UT 69	F	UT 97	F	UT 123
2	S	Q	UT 13	S	1ª J - J. de Viana (f)	T	UT 70 / UT 71	Q	UT 98	D	UT 124
3	T	S	UT 14	D	UT 72 / UT 73	S	UT 99	S	UT 117 / UT 118	Q	UT 144
4	Q	S	Jogo 1 - Almeirim	S	UT 42 / UT 43	Q	UT 74	S	10ª J - Oliveirense (c)	T	UT 119
5	Q	D	Folga	F	UT 44	S	UT 75	D	UT 120 / UT 121	S	7ª J - Candelária (f)
6	S	S	UT 15 / UT 16	Q	UT 45 / UT 46	S	6ª J - Porto (c)	S	UT 100 / UT 101	Q	UT 122
7	S	T	UT 17	Q	UT 47	D	UT 102 / UT 103	T	UT 123	S	UT 146 / UT 147
8	D	Q	UT 18 / UT 19	S	UT 48	S	UT 76 / UT 77	F	UT 104	D	UT 124
9	S	Q	UT 20	S	2ª J - Candelária (c)	T	UT 78	Q	UT 104	D	UT 124
10	T	S	UT 21 / UT 22	D	UT 79 / UT 80	S	UT 105	S	UT 124 / UT 125	Q	UT 150
11	Q	S	Folga	S	UT 49 / UT 50	Q	UT 81	S	11ª J - Valongo (f)	T	UT 126
12	Q	D	Folga	T	UT 51	S	UT 82	D	UT 127 / UT 128	S	18ª J - Espinho (c)
13	S	S	UT 23 / UT 24	Q	UT 52 / UT 53	S	7ª J - Gulpilhares (f)	S	UT 106 / UT 107	Q	UT 129
14	F	T	UT 25	Q	UT 54	D	UT 108	S	UT 130	S	UT 152 / UT 153
15	F	Q	UT 26 / UT 27	S	UT 55	S	UT 83 / UT 84	Q	UT 109	D	UT 131
16	S	Q	UT 28	S	3ª J - Espinho (f)	T	UT 85	Q	UT 109	D	UT 131
17	T	S	Jogo 2 - Portosanto	D	UT 86 / UT 87	S	UT 110	S	UT 131 / UT 132	Q	UT 157
18	Q	S	Jogo 3 - Juv. Viana	S	UT 56 / UT 57	Q	UT 88	S	12ª J - Tomar (c)	T	UT 133
19	Q	D	UT 29 / UT 30	Q	UT 58 / UT 59	S	UT 90	S	UT 134 / UT 135	S	UT 158
20	S	S	UT 31	Q	UT 60	D	UT 91	Q	UT 136	D	UT 159
21	S	T	UT 32 / UT 33	S	UT 61	S	UT 89 / UT 90	Q	UT 137	S	UT 160
22	D	Q	UT 34	S	4ª J - Limianos (c)	T	UT 91	Q	UT 138	Q	UT 161
23	S	TF	UT 35	D	UT 62 / UT 63	Q	UT 92	S	UT 139	S	UT 162
24	T	TF / UT1	UT 36 / UT 37	Q	UT 64	S	UT 93	D	UT 140	S	UT 163
25	Q	UT2 / UT3	UT 38	Q	UT 65 / UT 66	S	9ª J - Barcelos (f)	S	UT 111	Q	UT 164
26	Q	UT4 / UT5	Jogo 4 - Porto	T	UT 67	D	UT 112 / UT 113	S	UT 140	S	UT 165
27	S	UT 6	UT 39 / UT 40	S	5ª J - Braga (f)	T	UT 96	Q	UT 116	D	UT 166
28	S	Folga	UT 41	S	UT 68	S	UT 94 / UT 95	Q	UT 114 / UT 115	S	UT 141
29	D	Folga	UT 42	S	UT 69	F	UT 97	F	UT 97	F	UT 97
30	S	UT 7 / UT 8	UT 43	S	UT 70 / UT 71	Q	UT 98	D	UT 98	D	UT 98
31	T	UT 9 / UT 10	UT 44	S	UT 71	T	UT 72 / UT 73	S	UT 99	S	UT 117 / UT 118

Jogos Particulares/torneios

Super - Taça

Campeonato

Taça CERS

Taça de Portugal

UT - Unidade de Treino

1.4.4 Periodização Anual

Com base nos conhecimentos adquiridos durante a formação académica e a experiência no terreno a este nível competitivo.

O nosso planeamento encontra-se dividido em 2 períodos (Preparatório e Competitivo), que por sua vez se subdivide em 7 Mesociclos, partindo da Calendarização, Sequência Cronológica e Grau de Dificuldade dos Jogos.

Esta decisão prende-se com o facto de a este nível competitivo os resultados imediatos serem o principal factor de orientação do processo de treino.

A planificação foi efectuada através da definição dos objectivos específicos para cada mesociclo e ajustada em cada microciclo.

Tal como Sabaté (2009) refere da sua experiência, a contínua sucessão de jogos durante um longo período de tempo (dez meses), juntamente com outro tipo de condicionantes, tais como lesões, castigos ou trabalhos de selecções. Condiciona o planeamento da temporada, desembocando na ideia de que, a programação não deve ir mais além do que o objectivo imediato ou o objectivo mais importante para um determinado momento.

Quadro 12- Periodização Anual

[illegible]

Quadro 13 - Objectivos Específicos

Período	Mesociclo	Número de Microciclos	Objectivos
Preparatório	1	5	• Aquisição e consolidação do Sistema/Modelo de Jogo; • Desenvolvimento das competências Técnico-Táticas; • Desenvolvimento das capacidades motoras (gerais) e coordenativas; • Sociabilização e consolidação do espírito de grupo.
Competitivo	2	6	• Desenvolvimento e consolidação do Sistema/Modelo de Jogo; • Optimização das competências Técnico-Táticas; • Ajustamento das capacidades motoras e coordenativas às exigências competitivas; • Consolidação do grupo, integração de novos elementos, desenvolvimento do controlo emocional em competição.
	3	6	• Aperfeiçoamento do Sistema/Modelo de Jogo; • Optimização das competências Técnico-Táticas; • Manutenção das capacidades motoras e coordenativas, ajustadas às exigências competitivas; • Fortalecimento do espírito de equipa.
	4	5	• Reajustamento e desenvolvimento do Sistema/Modelo de Jogo; • Aperfeiçoamento das competências Técnico-Táticas; • Ajustamento e melhoria das capacidades motoras e coordenativas às exigências competitivas; • Fortalecimento do espírito de equipa.
	5	6	• Consolidação do Sistema/Modelo de Jogo; • Optimização das competências Técnico-Táticas; • Manutenção das capacidades motoras e coordenativas, ajustadas às exigências competitivas; • Fortalecimento do espírito de equipa.
	6	6	• Consolidação do Sistema/Modelo de Jogo; • Optimização das competências Técnico-Táticas; • Manutenção das capacidades motoras e coordenativas, ajustadas às exigências competitivas; • Fortalecimento do espírito de equipa.
	7	10	• Consolidação do Sistema/Modelo de Jogo; • Optimização das competências Técnico-Táticas; • Manutenção das capacidades motoras e coordenativas, ajustadas às exigências competitivas; • Fortalecimento do espírito de equipa.

Quadro 14 - Periodização do Mesociclo 1

Periodização dos Mesociclos

[illegible]

Quadro 15 - Objectivos Específicos por Microciclo do Mesociclo 1

Período	Mesociclo	Microciclo	Objectivos
Preparatório	1	1	• Avaliação antropométrica e Condição Física; • Melhoria da Capacidade e Potência aeróbia, Força Geral; • Sistema 3:1, 2:2, acções tácticas individual e grupal Z2; • Tática Defensiva (individual, grupal e colectiva) de 1º e 2º linha; • Fomento do espírito de grupo e conhecimento dos novos elementos.
		2	• Desenvolvimento da Capacidade e Potência aeróbia; Desenvolvimento da Força Geral - Força Máxima; • Sistema 3:1, 2:2, Tática grupal na Z2, Z4, Z7 e Z5; • Tática Colectiva ofensiva e defensiva, Powerplay 4x3; • Avaliação dos aspectos tácticos do Sistema 3:1 e 2:2 em situação competitiva, introduzidos até ao momento; • Desenvolvimento das capacidades psicológicas em situação de jogo.
		3	• Desenvolvimento da Capacidade Anaeróbia Láctica; Desenvolvimento da Força Geral - Força Máxima; • Tática Colectiva ofensiva; • Contra-ataque 1x0, 2x1, 2x1 e 3x2; • Defesa e ataque do Powerplay; • Avaliação dos aspectos tácticos do Sistema 3:1 e 2:2 em situação competitiva, introduzidos até ao momento.
		4	• Desenvolvimento da Capacidade Anaeróbia Láctica; Desenvolvimento da Força Geral - Força Máxima; • Sistema 3:1, 2:2, Tática grupal na Z2, Z4, Z7 e Z5; • Situações especiais (LD, Penalti e Livre de canto inferior); • Contra-ataque 1x0, 2x1, 2x1 e 3x2; • Avaliação dos aspectos tácticos do Sistema 3:1 e 2:2 em situação competitiva, introduzidos até ao momento.
		5	• Desenvolvimento da Potência Anaeróbia Láctica; Desenvolvimento da Força Dirigida; Desenvolvimento de trabalho preventivo e compensação; • Sistema 3:1, 2:2, Tática grupal na Z2, Z4, Z7 e Z5; • Tática Colectiva ofensiva e defensiva, CA 2x1, 2x2 e 3x2; • Desenvolvimento das capacidades psicológicas em situação de jogo; • Preparação do sistema táctico para o jogo da Supertaça.

Quadro 16 - Periodização do Mesociclo 2

Periodização dos Mesociclos

Mesociclo 2		6						7						8						9						10						11																					
Microciclos		36	37	38	39	40	41	CN1	42	43	44	45	46	47	48	CN2	49	50	51	52	53	54	55	CN3	56	57	58	59	60	61	CN4	62	63	64	65	66	67	68	CN5	69	70	71	72	73	74	75	CN6						
Unidades de Treino		28-Set	28-Set	29-Set	30-Set	30-Set	01-Out	02-Out	04-Out	04-Out	05-Out	06-Out	06-Out	07-Out	08-Out	09-Out	11-Out	11-Out	12-Out	13-Out	13-Out	14-Out	15-Out	16-Out	18-Out	18-Out	20-Out	20-Out	21-Out	22-Out	23-Out	25-Out	25-Out	26-Out	27-Out	27-Out	28-Out	29-Out	30-Out	01-Nov	02-Nov	02-Nov	03-Nov	03-Nov	04-Nov	05-Nov	06-Nov						
Impacto		3	3	3	2	5			3		4	3		3	2	5	3		3	4			2	5	3		4		3	2	5	3		3	4		3	2	5														
Local		P	P	P	S	P	P	P	G	P	P	S	P	P	P	P	G	P	P	S	P	P	P	P	G	P	S	P	P	P	P	G	P	P	S	P	P	P	G	P	P	S	P	P	P	P							
Capacidades Condicionais																																																					
Capacidade Aeróbia (CA)																																																					
Potência Aeróbia (PA)																																																					
Capacidade Anaeróbia Láctica (CAL)																																																					
Potência Anaeróbia Láctica (PT)																																																					
Capacidade Anaeróbia Aláctica (CAAL)																																																					
Potência Anaeróbia Aláctica (PAL)																																																					
Força Geral (FG)																																																					
Força Dirigida (FD)																																																					
Força Especial / Competição (FE / FC)																																																					
SAQ/Velocidade																																																					
Flexibilidade (F)																																																					
Trabalho Preventivo e de Compensação - Proprioceptividade																																																					
Trabalho Preventivo e de Compensação - Força Média																																																					
Técnico/Tático (TT)																																																					
Trabalho Powerplay																																																					
Transições Def/At e At/Def (TDAAD)																																																					
Jogos de Alternância Defesa/Ataque																																																					
Jogo Formal (JF)																																																					
Situações Especiais (SE)																																																					
Jogo Treino																																																					
Jogo Oficial																																																					
Treino Regenerativo (TR)																																																					
Treino de activação para Comp. / Adapt. à pista																																																					
Meios Coadjuvantes do Treino																																																					
Preparação Tática (PT)																																																					
Reunião de Grupo (RG)																																																					
Crioterapia / Massagens / Piscina / Rolos			R			C					R			C					R					AJ																													

Quadro 17 - Objectivos Específicos por Microciclo do Mesociclo 2

Período	Mesociclo	Microciclo	Objectivos
Competitivo	2	6	• Manutenção da Capacidade Aeróbia; Melhoria Capacidade Anaeróbia Aláctica e Potência Anaeróbia Aláctica e Desenvolvimento de trabalho preventivo e compensação; • Sistema 3:1, 2:2, Tática grupal na Z2, Z4, Z7 e Z5; • Tática Colectiva ofensiva e defensiva, CA 2x1, 2x2 e 3x2; • Desenvolvimento das capacidades psicológicas em situação de jogo; • Preparação do sistema táctico para o jogo do Nacional.
		7	• Desenvolvimento da Força Geral e Dirigida; Melhoria da Potência Aeróbia; Melhoria da Capacidade Anaeróbia Aláctica e Potência Anaeróbia Aláctica e Desenvolvimento de trabalho preventivo e compensação; • Sistema 3:1, 2:2, Tática grupal na Z2, Z4, Z7 e Z5; • Tática Colectiva ofensiva e defensiva, CA 2x1, 2x2 e 3x2; • Desenvolvimento das capacidades psicológicas em situação de jogo; • Preparação do sistema táctico para o jogo do Nacional.
		8	• Desenvolvimento da Força Geral e Dirigida; Melhoria da Potência aeróbia; Melhoria da Capacidade Anaeróbia aláctica e potência anaeróbia aláctica e Desenvolvimento de trabalho preventivo e compensação; • Sistema 3:1, 2:2, Tática grupal na Z2, Z4, Z7 e Z5; • Tática Colectiva ofensiva e defensiva, CA 2x1, 2x2 e 3x2; • Desenvolvimento das capacidades psicológicas em situação de jogo; • Preparação do sistema táctico para o jogo do Nacional.
		9	• Desenvolvimento da Força Geral e Dirigida; Melhoria da Capacidade Anaeróbia Aláctica e Potência Anaeróbia Aláctica e Desenvolvimento de trabalho preventivo e compensação; • Sistema 3:1, 2:2, Tática grupal na Z2, Z4, Z7 e Z5; • Tática Colectiva ofensiva e defensiva, CA 2x1, 2x2 e 3x2; • Desenvolvimento das capacidades psicológicas em situação de jogo; • Preparação do sistema táctico para o jogo do Nacional.
		10	• Desenvolvimento da Força Geral e Dirigida; Melhoria da Potência Aeróbia; Melhoria da Capacidade Anaeróbia Aláctica e Potência Anaeróbia Aláctica e Desenvolvimento de trabalho preventivo e compensação; • Sistema 3:1, 2:2, Tática grupal na Z2, Z4, Z7 e Z5; • Tática Colectiva ofensiva e defensiva, CA 2x1, 2x2 e 3x2; • Desenvolvimento das capacidades psicológicas em situação de jogo; • Preparação do sistema táctico para o jogo do Nacional.

		11	• Desenvolvimento da Força Geral e Dirigida; Melhoria da Capacidade Anaeróbia Aláctica e Potência Anaeróbia láctica e Desenvolvimento de trabalho preventivo e compensação; • Sistema 3:1, 2:2, Tática grupal na Z2, Z4, Z7 e Z5; • Tática Colectiva ofensiva e defensiva, CA 2x1, 2x2 e 3x2; • Desenvolvimento das capacidades psicológicas em situação de jogo; • Preparação do sistema táctico para o jogo do Nacional.
--	--	----	--

Quadro 18 - Periodização do Mesociclo 3

Periodização dos Mesociclos

Mesociclo 3

Microciclos	12							13							14							15							16							17						
Unidades de Treino	76	77	78	79	80	81	82	CN7	83	84	85	86	87	88	89	90	91	CN8	92	93	CN9	94	95	96	97	98	99	CN10	100	101	102	103	104	105	CN11	106	107	108	109	110	CN12	
	08-Nov	08-Nov	09-Nov	10-Nov	10-Nov	12-Nov	13-Nov	14-Nov	15-Nov	15-Nov	16-Nov	17-Nov	17-Nov	18-Nov	22-Nov	22-Nov	23-Nov	24-Nov	25-Nov	26-Nov	27-Nov	29-Nov	29-Nov	30-Nov	01-Dez	02-Dez	03-Dez	04-Dez	06-Dez	06-Dez	07-Dez	07-Dez	09-Dez	10-Dez	11-Dez	13-Dez	13-Dez	14-Dez	16-Dez	17-Dez	18-Dez	
Impacto	3	3	4		3	2	5		3		3	4		4	3		2	5	2	2	5	3		3	3	3	2	5	3		3		3	2	5	3		3	3	2	5	
Local	G	P	P	S	P	P	P	P	G	P	P	S	P	P	G	P	P	P	P	P	P	G	P	P	P	P	P	P	G	P	P	P	P	P	G	P	P	P	P	P		
Capacidades Condicionais																																										
Capacidade Aeróbia (CA)																																										
Potência Aeróbia (PA)																																										
Capacidade Anaeróbia Láctica (CAL)																																										
Potência Anaeróbia Láctica (PT)																																										
Capacidade Anaeróbia Aláctica (CAAL)																																										
Potência Anaeróbia Aláctica (PAL)																																										
Força Geral (FG)																																										
Força Dirigida (FD)																																										
Força Especial / Competição (FE / FC)																																										
SAQ/Velocidade																																										
Flexibilidade (F)																																										
Trabalho Preventivo e de Compensação - Proprioceptividade																																										
Trabalho Preventivo e de Compensação - Força Média																																										
Técnico/Tático (TT)																																										
Trabalho Powerplay																																										
Transições Def/At e At/Def (TDAAD)																																										
Jogos de Alternância Defesa/Ataque																																										
Jogo Formal (JF)																																										
Situações Especiais (SE)																																										
Jogo Treino																																										
Jogo Oficial																																										
Treino Regenerativo (TR)																																										
Treino de activação para Comp. / Adapt. à pista																																										
Meios Coadjuvantes do Treino																																										
Preparação Tática (PT)																																										
Reunião de Grupo (RG)																																										

Quadro 19 - Objectivos Específicos por Microciclo do Mesociclo 3

Período	Mesociclo	Microciclo	Objectivos
Competitivo	3	12	• Desenvolvimento da Força Geral e Dirigida; Melhoria da Capacidade Anaeróbia aláctica e potência anaeróbia aláctica e Desenvolvimento de trabalho preventivo e compensação (Proprioceptividade) • Sistema 3:1, 2:2, Tática grupal na Z2, Z4 • Tática Colectiva ofensiva e defensiva, CA 2x0, 2x1 e 3x2 • Desenvolvimento dos níveis de motivação • Preparação do sistema táctico para o jogo do Nacional
		13	• Desenvolvimento da Força Geral e Dirigida; Desenvolvimento de trabalho preventivo e compensação (Proprioceptividade) • Sistema 3:1, 2:2, Tática grupal na Z2, Z4; Z7 e Z5; Powerplay • Tática Colectiva ofensiva e defensiva, CA 2x0, 2x1 e 3x2 • Desenvolvimento dos níveis de concentração no caso das faltas de equipa
		14	• Desenvolvimento da Força Geral e Dirigida; Melhoria da Capacidade Anaeróbia aláctica e potência anaeróbia aláctica • Sistema 3:1, 2:2, Tática grupal na Z2, Z4; Z7 e Z5 • Tática Colectiva ofensiva e defensiva, CA 2x0, 2x1 e 3x2 • Desenvolvimento das capacidades psicológicas em situação de jogo • Preparação do sistema táctico para o jogo do Nacional
		15	• Desenvolvimento da Força Geral e Dirigida; Melhoria da Capacidade Anaeróbia aláctica e potência anaeróbia aláctica • Sistema 3:1, 2:2, Tática grupal na Z2, Z4 e Z5 • Tática Colectiva ofensiva e defensiva, CA 2x0, 2x1 e 3x2 • Desenvolvimento das capacidades psicológicas em situação de jogo • Preparação do sistema táctico para o jogo do Nacional
		16	• Desenvolvimento da Força Geral e Dirigida; Melhoria da Capacidade Anaeróbia aláctica e potência anaeróbia aláctica; Trabalho regenerativo. • Sistema 3:1, 2:2, Tática grupal na Z2, Z4, Z5 e Z7; Powerplay • Tática Colectiva ofensiva e defensiva, CA 2x0, 2x1 e 3x2 • Desenvolvimento das capacidades psicológicas em situação de jogo • Preparação do sistema táctico para o jogo do Nacional

		17	• Desenvolvimento da Força Geral e Dirigida; Melhoria da Capacidade Anaeróbia aláctica e potência anaeróbia aláctica; Trabalho regenerativo. • Sistema 3:1, 2:2, Tática grupal na Z2, Z4e Z7 • Tática Colectiva ofensiva e defensiva, CA 2x1 e 3x2 • Desenvolvimento das capacidades psicológicas em situação de jogo • Preparação do sistema táctico para o jogo do Nacional
--	--	----	---

Quadro 20 - Periodização do Mesociclo 4

Periodização dos Mesociclos

Mesociclo 4																																												
Microciclos		18							19						20							21							22															
Unidades de Treino									111	112	113	114	115	116	117	118	119	120	121	122	123	CN13	124	125	126	127	128	129	130	CN14	131	132	133	134	135	136	137	C 1/8						
									27-Dez	28-Dez	28-Dez	29-Dez	29-Dez	30-Dez	03-Jan	03-Jan	04-Jan	05-Jan	05-Jan	06-Jan	07-Jan	08-Jan	10-Jan	10-Jan	11-Jan	12-Jan	12-Jan	13-Jan	14-Jan	15-Jan	17-Jan	17-Jan	18-Jan	19-Jan	19-Jan	20-Jan	21-Jan	22-Jan						
Impacto									3	4		4		3	3		3	4		3	2	5	3		3	4		3	2	5	3		3	4		3	2	5						
Local									P	P	P	P	P	P	G	P	P	S	P	P	P	P	G	P	P	S	P	P	P	P	G	P	P	S	P	P	P	P						
Capacidades Condicionais		Plano de Trabalho do Natal																																										
Capacidade Aeróbia (CA)																																												
Potência Aeróbia (PA)																																												
Capacidade Anaeróbia Láctica (CAL)																																												
Potência Anaeróbia Láctica (PT)																																												
Capacidade Anaeróbia Aláctica (CAAL)																																												
Potência Anaeróbia Aláctica (PAL)																																												
Força Geral (FG)																																												
Força Dirigida (FD)																																												
Força Especial / Competição (FE / FC)																																												
SAQ/Velocidade																																												
Flexibilidade (F)																																												
Trabalho Preventivo e de Compensação - Proprioceptividade																																												
Trabalho Preventivo e de Compensação - Força Média																																												
Técnico/Tático (TT)																																												
Trabalho Powerplay																																												
Transições Def/At e At/Def (TDAAD)																																												
Jogos de Alternância Defesa/Ataque																																												
Jogo Formal (JF)																																												
Situações Especiais (SE)																																												
Jogo Treino																																												
Jogo Oficial																																												
Treino Regenerativo (TR)																																												
Treino de activação para Comp. / Adapt. à pista																																												
Meios Coadjuvantes do Treino																																												
Preparação Tática (PT)																																												
Reunião de Grupo (RG)																																												
Crioterapia / Massagens / Piscina / Rolos																																												

Quadro 21 - Objectivos Específicos por Microciclo do Mesociclo 4

Período	Mesociclo	Microciclo	Objectivos
Competitivo	4	18	• Semana de Férias de Natal - Plano trabalho de Natal • Trabalho regenerativo, Manutenção da capacidade aeróbia. • Manutenção da Força Geral e Dirigida
		19	• Desenvolvimento da Força Geral e Potência Aeróbia, Desenvolvimento da Força específica (Bolas de petanca) • Sistema2:2, Tática grupal na Z2, Z4,Z5 e Z7 • Tática Colectiva ofensiva e defensiva, CA 2x1, 2x2 e 3x2 • Desenvolvimento das capacidades psicológicas em situação de jogo • Fortalecimento do espírito de equipa.
		20	• Desenvolvimento da Força Geral e Dirigida; Melhoria da Capacidade Anaeróbia aláctica e potência anaeróbia aláctica e Desenvolvimento de trabalho preventivo e compensação (Proprioceptividade) • Sistema2:2, Tática grupal na Z2, Z4,Z5 e Z7; Powerplay • Tática Colectiva ofensiva e defensiva, CA 2x1, 2x2 e 3x2 • Desenvolvimento das capacidades psicológicas em situação de jogo • Preparação do sistema táctico para o jogo do Nacional
		21	• Desenvolvimento da Força Geral e Dirigida; Melhoria da Capacidade Anaeróbia aláctica e potência anaeróbia aláctica e Desenvolvimento de trabalho preventivo e compensação (Proprioceptividade) • Sistema2:2, Tática grupal na Z2, Z4,Z5 e Z7; Powerplay • Tática Colectiva ofensiva e defensiva, CA 2x1, 2x2 e 3x2 • Desenvolvimento das capacidades psicológicas em situação de jogo • Preparação do sistema táctico para o jogo do Nacional
		22	• Desenvolvimento da Força Geral e Dirigida; Melhoria da Capacidade Anaeróbia aláctica e potência anaeróbia aláctica; Trabalho regenerativo. • Sistema2:2, Tática grupal na Z2, Z4,Z5 e Z7; Powerplay, Sistema Zonal • Tática Colectiva ofensiva e defensiva, CA 2x1, 2x2 e 3x2 • Desenvolvimento das capacidades psicológicas em situação de jogo • Preparação do sistema táctico para o jogo da Taça CERS

Quadro 22 - Periodização do Mesociclo 5

Periodização dos Mesociclos

Mesociclo 5

Microciclos	23					24					25					26					27					28														
Unidades de Treino	138	139	CN15	140	141	CN16	142	143	144	145	CN17	146	147	148	149	150	151	CN18	152	153	154	155	156	157	158	C 1/	159	160	CN19	161	CN20	162	163	164	165	166	167	168	CN21	
	24-Jan	25-Jan	26-Jan	28-Jan	29-Jan	30-Jan	01-Fev	02-Fev	03-Fev	04-Fev	05-Fev	07-Fev	07-Fev	09-Fev	09-Fev	10-Fev	11-Fev	12-Fev	14-Fev	14-Fev	15-Fev	16-Fev	16-Fev	17-Fev	19-Fev	19-Fev	22-Fev	23-Fev	23-Fev	25-Fev	26-Fev	28-Fev	28-Fev	01-Mar	02-Mar	02-Mar	03-Mar	04-Mar	05-Mar	
Impacto	2	2	5	3	2	5	3	4	3	2	5	3		4		3	2	5	3		3	4		3	5		2	5		2	5	3		3	4	3	2	5		
Local	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	G	P	S	P	P	P	P	G	P	P	S	P	P	P	P	P	P	P	P	G	P	P	S	P	P	P	P		
Capacidades Condicionais																																								
Capacidade Aeróbia (CA)																																								
Potência Aeróbia (PA)																																								
Capacidade Anaeróbia Láctica (CAL)																																								
Potência Anaeróbia Láctica (PT)																																								
Capacidade Anaeróbia Aláctica (CAAL)																																								
Potência Anaeróbia Aláctica (PAL)																																								
Força Geral (FG)																																								
Força Dirigida (FD)																																								
Força Especial / Competição (FE / FC)																																								
SAQ/Velocidade																																								
Flexibilidade (F)																																								
Trabalho Preventivo e de Compensação - Proprioceptividade																																								
Trabalho Preventivo e de Compensação - Força Média																																								
Técnico/Tático (TT)																																								
Trabalho Powerplay																																								
Transições Def/At e At/Def (TDAAD)																																								
Jogos de Alternância Defesa/Ataque																																								
Jogo Formal (JF)																																								
Situações Especiais (SE)																																								
Jogo Treino																																								
Jogo Oficial																																								
Treino Regenerativo (TR)																																								
Treino de activação para Comp. / Adapt. à pista																																								
Meios Coadjuvantes do Treino																																								
Preparação Tática (PT)																																								
Reunião de Grupo (RG)																																								
Crioterapia / Massagens / Piscina / Rolos																																								

Quadro 23 - Objectivos Específicos por Microciclo do Mesociclo 5

Período	Mesociclo	Microciclo	Objectivos
Competitivo	5	23	• Melhoria da potência anaeróbia aláctica; Trabalho regenerativo. • Sistema2:2, Tática grupal na Z2; Powerplay • Tática Colectiva ofensiva e defensiva • Desenvolvimento das capacidades psicológicas em situação de jogo • Preparação do sistema táctico para o jogo do Nacional
		24	• Melhoria da Capacidade anaeróbia e da potência anaeróbia aláctica • Sistema2:2, Tática grupal na Z2 e Z4; Powerplay • Tática Colectiva ofensiva e defensiva, CA 2x1, 2x2 e 3x2 • Desenvolvimento das capacidades psicológicas em situação de jogo • Preparação do sistema táctico para o jogo do Nacional
		25	• Desenvolvimento da Força Geral e Dirigida; Melhoria da Capacidade Anaeróbia aláctica e potência anaeróbia aláctica; Regenerativo • Sistema2:2, Tática grupal na Z2 e Z4; Powerplay • Tática Colectiva ofensiva e defensiva, CA 2x1, 2x2 e 3x2 • Desenvolvimento das capacidades psicológicas em situação de jogo • Preparação do sistema táctico para o jogo do Nacional
		26	• Desenvolvimento da Força Geral e Dirigida; Melhoria da Capacidade Anaeróbia aláctica e potência anaeróbia aláctica; Trabalho regenerativo. • Sistema2:2, Tática grupal na Z2, Z4,Z5 e Z7; Powerplay, Sistema Zonal • Tática Colectiva ofensiva e defensiva, CA 2x1, 2x2 e 3x2 • Desenvolvimento das capacidades psicológicas em situação de jogo • Preparação do sistema táctico para o jogo da Taça CERS
		27	• Melhoria da potência anaeróbia aláctica; Trabalho regenerativo. • Sistema2:2, Tática grupal na Z2; Powerplay • Tática Colectiva ofensiva e defensiva • Desenvolvimento das capacidades psicológicas em situação de jogo • Preparação do sistema táctico para o jogo do Nacional
		28	• Desenvolvimento da Força Geral e Dirigida; Melhoria da Capacidade Anaeróbia aláctica e potência anaeróbia aláctica; Regenerativo • Sistema2:2, Tática grupal na Z2, Z4,Z5 e Z7 • Tática Colectiva ofensiva e defensiva, CA 2x1, 2x2 e 3x2 • Desenvolvimento das capacidades psicológicas em situação de jogo • Preparação do sistema táctico para o jogo do Nacional

Quadro 24 - Periodização do Mesociclo 6

Periodização dos Mesociclos

Mesociclo 6

[illegible]

Quadro 25 - Objectivos Específicos por Microciclo do Mesociclo 6

Período	Mesociclo	Microciclo	Objectivos
Competitivo	6	29	• Desenvolvimento da Força Geral e Dirigida; Manutenção da Capacidade Anaeróbia aláctica e potência anaeróbia aláctica; Regenerativo • Sistema2:2, Tática grupal na Z2, Z5 e Z4; Powerplay • Tática Colectiva ofensiva e defensiva, CA 2x1, 2x2 e 3x2 • Desenvolvimento das capacidades psicológicas em situação de jogo • Preparação do sistema táctico para o jogo da Taça de Portugal
		30	• Desenvolvimento da Força Geral e Dirigida; Manutenção da Capacidade Anaeróbia aláctica e potência anaeróbia aláctica; Trabalho regenerativo. • Sistema2:2, Tática grupal na Z2, Z4,Z5 e Z7; Powerplay, Sistema Zonal • Tática Colectiva ofensiva e defensiva, CA 2x1, 2x2 e 3x2 • Desenvolvimento das capacidades psicológicas em situação de jogo • Preparação do sistema táctico para o jogo da Taça CERS
		31	• Manutenção da potência anaeróbia aláctica; Trabalho regenerativo. • Sistema2:2, Tática grupal na Z2, Z4 e Z5; Powerplay • Tática Colectiva ofensiva e defensiva • Desenvolvimento das capacidades psicológicas em situação de jogo • Preparação do sistema táctico para o jogo do Nacional
		32	• Desenvolvimento da Força Geral e Dirigida; Manutenção da Capacidade Anaeróbia aláctica e potência anaeróbia aláctica; Regenerativo • Sistema2:2, Tática grupal na Z2, Z4,Z5 e Z7 • Tática Colectiva ofensiva e defensiva, CA 2x1, 2x2 e 3x2 • Desenvolvimento das capacidades psicológicas em situação de jogo • Preparação do sistema táctico para o jogo do Nacional
		33	• Desenvolvimento da Força Geral e Dirigida; Manutenção da Capacidade Anaeróbia aláctica e potência anaeróbia aláctica; Trabalho regenerativo. • Sistema2:2, Tática grupal na Z2, Z4,Z5 e Z7; Powerplay, Sistema Zonal • Tática Colectiva ofensiva e defensiva, CA 2x1, 2x2 e 3x2 • Desenvolvimento das capacidades psicológicas em situação de jogo • Preparação do sistema táctico para o jogo da Taça CERS

		34	• Melhoria da potência anaeróbia aláctica; Trabalho regenerativo. • Sistema2:2, Tática grupal na Z2, Z4, Z5, Z7 • Tática Colectiva ofensiva e defensiva • Desenvolvimento das capacidades psicológicas em situação de jogo • Preparação do sistema táctico para o jogo do Nacional
--	--	----	--

Quadro 26 - Periodização do Mesociclo 7

Periodização dos Mesociclos

Mesociclo 7

[illegible]

Quadro 27 - Objectivos Específicos por Microciclo do Mesociclo 7

Período	Mesociclo	Microciclo	Objectivos
Competitivo	7	35	• Manutenção da capacidade aeróbia; Manutenção da resistência específica • Tática Colectiva ofensiva e defensiva em situação de jogo formal • Jogo Treino com a equipa Junior
		36	• Manutenção da Capacidade Anaeróbia aláctica; Desenvolvimento de trabalho preventivo e compensação (Proprioceptividade) • Sistema2:2, Tática grupal na Z2, Z4,Z5 e Z7 • Tática Colectiva ofensiva e defensiva, CA 2x1, 2x2 e 3x2 • Desenvolvimento das capacidades psicológicas em situação de jogo • Preparação do sistema táctico para o jogo do Nacional
		37	• Desenvolvimento da Força Geral e Dirigida; Manutenção da Capacidade Anaeróbia aláctica e potência anaeróbia aláctica; Trabalho regenerativo. • Sistema2:2, Tática grupal na Z2, Z4,Z5 e Z7 • Tática Colectiva ofensiva e defensiva, CA 2x1, 2x2 e 3x2 • Desenvolvimento das capacidades psicológicas em situação de jogo • Preparação do sistema táctico para Final Four da Taça CERS
		38	• Manutenção da potência anaeróbia aláctica; Trabalho regenerativo. • Sistema2:2, Tática grupal na Z2, Z4,Z5 e Z7 • Tática Colectiva ofensiva e defensiva, CA 2x1, 2x2 e 3x2 • Desenvolvimento das capacidades psicológicas em situação de jogo • Preparação do sistema táctico para o jogo do Nacional e Taça de Portugal
		39	• Desenvolvimento da Força Geral e Dirigida; Manutenção da Capacidade Anaeróbia aláctica e potência anaeróbia aláctica; Trabalho regenerativo. • Sistema2:2, Tática grupal na Z2, Z4,Z5 e Z7 • Tática Colectiva ofensiva e defensiva, CA 2x1, 2x2 e 3x2 • Desenvolvimento das capacidades psicológicas em situação de jogo • Preparação do sistema táctico para o jogo do Nacional

		40	• Desenvolvimento da Força Geral e Dirigida; Manutenção da Capacidade Anaeróbia aláctica e potência anaeróbia aláctica; Trabalho regenerativo. • Sistema2:2, Tática grupal na Z2, Z4,Z5 e Z7 • Tática Colectiva ofensiva e defensiva, CA 2x1, 2x2 e 3x2 • Desenvolvimento das capacidades psicológicas em situação de jogo • Preparação do sistema táctico para o jogo do Nacional
		41	• Desenvolvimento da Força Geral e Dirigida; Manutenção da potência anaeróbia aláctica; Trabalho regenerativo. • Sistema2:2, Tática grupal na Z2, Z4,Z5 e Z7 • Tática Colectiva ofensiva e defensiva, CA 2x1, 2x2 e 3x2 • Desenvolvimento das capacidades psicológicas em situação de jogo • Preparação do sistema táctico para o jogo do Nacional
		42	• Desenvolvimento da Força Geral e Dirigida; Manutenção da Capacidade Anaeróbia aláctica e potência anaeróbia aláctica; Trabalho regenerativo. • Sistema2:2, Tática grupal na Z2, Z4,Z5 e Z7 • Tática Colectiva ofensiva e defensiva, CA 2x1, 2x2 e 3x2 • Desenvolvimento das capacidades psicológicas em situação de jogo • Preparação do sistema táctico para o jogo da Taça de Portugal

Quadro 28 - Planeamento do Microciclo 1

Mesociclo: Meso 1

Semana: 23/08 – 29/08

Tipo de Microciclo: Carga 3

Microciclo: 1

Dias Impacto	2ª	3ª	4ª	5ª	6ª	Sab	Dom
5							
4							
3							
2							
1							
Repouso							

Dias Unidades	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira	Sábado	Domingo
Manhã	Dia: 23/08 Hora: 09:30 Apresentação 11:00 - Avaliação antropométrica (Ricardo Pereira, João, Diogo, Pedro Henriques)	Dia: 24/08 Hora: 10:30 – 12:00 Testes Físicos (Patins) - Aquecimento JC - Teste de Agilidade - Teste RAST GR: - Teste de Agilidade - Teste RAST Recuperação	Dia: 25/08 Hora: 10:30 – 12:00 UT - 2 <u>Técnico táctico</u> - Aquecimento específico colectivo (Ataque 3:1, sem GR) - Tática Grupal (Quebra, paralela, Aclaramento no corredor, reentrada com aclaramento, Cruzamento na diagonal) <u>Força geral - Máxima Adaptativa</u> Peitoral, Dorsal, Bicipede, Tricipede, Agachamento e Isquibiais	Dia: 26/08 Hora: 10:30 – 12:00 UT - 4 <u>Técnico Táctico</u> - Aquecimento (Específico individual defensivo) - Tática Grupal Defensiva - TÁC.Col. Def. (Basculação defensiva, def. sem setique) - Tactica Colectiva ofensiva (4x4 em meio campo) <u>Força Geral - Máxima e Complementares</u> Quadricípedes, Gémeos, (Rot.inter./exter., Deltoides, Abdutores, Nadegueiro)	Dia: 27/08 Hora: 10:30 – 12:00 UT - 6 Técnico táctico - Aquecimento (Específico individual) - Potência aeróbia (tact. Individual) - Tática Grupal (acções na Z5 e acções da Z7) - Sit. Especiais (LD) <u>Força geral - Máxima Adaptativa</u> Peitoral, Dorsal, Bicipede, Tricipede, Agachamento e Isquibiais	Folga	Folga
Tarde / Noite	Dia: 23/08 Hora: 17:00 Testes Físicos (Sapatilhas) - Avaliação antropométrica (Cacau, Abalos) - Teste do Vai-Vem 20 metros - Sit ups	Dia: 24/08 Hora: 17:30-19:00 UT - 1 - Aquecimento (Específico individual) - Tática Individual (Remate enrolado e batido) - Tática Grupal (aclaramento no corredor, bloqueio na Z3, passe corte no corredor, quebra) - Potência Aeróbia (4x4 em 2 balizas com Gr e + 4 balizas pequenas; 4x4 com balizas no penalti) - Força Média	Dia: 25/08 Hora: 17:30 – 19:00 UT - 3 - Aquecimento (Jogo Lúdico- Golo de Cabeça - bola de futsal; golo na baliza virada para a tabela) - Tática individual (condução e remate enrolado, picadinha, 1x0) - Capacidade aeróbia (criss-cross; 4x4 a 3 toques; - Transição Def/Ata e Ata/Def (2x2 com 2 pivots ofensivos, com permutas na zona ofensiva). - Recuperação (fitball)	Dia: 26/08 Hora: 17:30-19:00 UT - 5 - Aquecimento (Jogo Lúdico - golo no ar) - Tática Grupal (MPB 3x3 numa zona com um jogador sempre dentro da zona delimitada) - Tática Grupal (Quebra, zero, sobreposição, bloqueio na Z2 com amplitude) - Jogos de alternância defesa/ataque (2x2 com 2 apoios em meio campo, 3x3 em meio campo) - Força Média			

Quadro 29 - Planeamento do Microciclo 2

Mesociclo: Meso 1

Semana: 30/08 – 05/09

Tipo de Microciclo: Carga 4

Microciclo: 2

Dias Impacto	2ª	3ª	4ª	5ª	6ª	Sab	Dom
5							
4							
3							
2							
1							
Repouso							

Dias Unidades	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira	Sábado	Domingo
Manhã	Dia: 30/08 Hora: 10:30 – 12:00 UT - 7 - Força Geral - Força Máxima Método de Intensidades Máximas II (85%) Ginásio Peitoral, Dorsal, Bicipede, Tricipede, Agachamento, Isquiotibiais, Quadríceps e Gêmeos 60 min	Dia: 31/08 Hora: 11:00 – 12:30 UT - 9 - Aquecimento (MPB 3x2 em cada ½ campo, 4 passes e bola para o outro lado) - Tática Grupal (Pequena diagonal, grande diagonal, pequena diagonal, com passe para CL, Z4-Z4 Z4-remate com desvio) - Jogo Formal -Força Média	Dia: 01/09 Hora: 10:30 – 12:00 UT - 11 - Força Geral - Força Máxima Método de Intensidades Máximas II (85%) Ginásio Peitoral, Dorsal, Bicipede, Tricipede, Agachamento, Isquiotibiais, Quadríceps e Gêmeos - Força Média 60 min		Dia: 03/09 Hora: 10:30 – 12:00 UT - 14 - Força Geral - Força Máxima Método de Intensidades Máximas II (85%) Ginásio Peitoral, Dorsal, Bicipede, Tricipede, Agachamento, Isquiotibiais, Quadríceps e Gêmeos - Força Média 60 min	<u>Apresentação do Departamento de HP</u>	Folga
Tarde / Noite	Dia: 30/08 Hora: 17:30 – 19:00 UT - 8 - Aquecimento (Específico individual) - Potência Aeróbia (4x4 na 5 zonas, em meio campo; 4x3 em zona definida, sempre 1 jogador no meio) - Tática individual (condução e finalização 1x0) - Tática grupal (acção no corredor lateral) - Tática colectiva ofensiva (4x4 em ½ campo, 3 ataques) - Situações especiais (LD)	Dia: 31/08 Hora: 17:30 – 19:00 UT - 10 - Aquecimento (Específico individual – passe e corte) - CA 2x1 (criss-cross seguido de 2x1, 2x1 simples) - Potência Aeróbia (ataque 4x4 em ½ campo seguido de 3x2; ataque 4x4 em ½ campo passando a 4x3 – powerplay) - Rolos	Dia: 01/09 Hora: 17:30 – 19:00 UT - 12 - Aquecimento específico colectivo (5 zonas, a 3 toques, 3 linhas de passe) - Tática grupal (Paralela, Duplo bloqueio, Zero na Z4) - Tática Grupal (Acção do CL- Passe de Z4-Z2 com aclaramento da Z4, remate com cortina da Z4, Aclaramento da Z4 com reentrada e remate) - Transição Def/Ata e Ata/Def (1/3x3/1, criando situações de 2x1)	Dia: 02/09 Hora: 16:00 – 17:30 UT - 13 - Aquecimento específico colectivo (Ataque 3:1 e 2:2 a 4 jogadores, executa as acções trabalhadas) - Capacidade aeróbia (Tática grupal – Acção do U seguido de 1x0, 2x0 e remate no corredor, cortina com remate, duplo bloqueio) - Tática grupal (Acção da Z5 com remate à meia volta e depois dobra de passe, Acção na Z7 e Zero na Z4) - Jogo Formal - Crioterapia	Apresentação do Plantel senior à Comunicação Social	Jogo Treino 18:00 Tigres de Almeirim - Benfica	

Quadro 30 - Planeamento do Microciclo 3

Mesociclo: Meso 1

Semana: 06/09 – 12/09

Tipo de Microciclo: Carga 4

Microciclo: 3

Dias Impacto	2ª	3ª	4ª	5ª	6ª	Sab	Dom
5							
4							
3							
2							
1							
Repouso							

Dias Unidades	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira	Sábado	Domingo
Manhã	Dia: 06/09 Hora: 11:30 – 12:30 UT - 15 - Força Geral - Força Máxima Método de Intensidades Máximas II (85%) Ginásio Peitoral, Dorsal, Bicipede, Tricipede, Agachamento, Isqu岸tibiais, Quadrípedes e Gémeos - Força Média 60 min		Dia: 08/09 Hora: 11:30 – 12:00 UT - 18 - Força Geral - Força Máxima Método de Intensidades Máximas II (85%) Ginásio Peitoral, Dorsal, Bicipede, Tricipede, Agachamento, Isqu岸tibiais, Quadrípedes e Gémeos - Força Média 60 min		Dia: 10/09 Hora: 11:30 – 12:30 UT - 21 - Força Geral - Força Máxima Método de Intensidades Máximas II (85%) Ginásio Peitoral, Dorsal, Bicipede, Tricipede, Agachamento, Isqu岸tibiais, Quadrípedes e Gémeos - Força Média 60 min	Folga	Folga
Tarde / Noite	Dia: 06/09 Hora: 17:30 – 19:00 UT - 16 - Treino Regenerativo (3x3+Joker a 3 toques) - Táct. Col. – Transição defesa-ataque: paralela, Quebra, Grande e pequena Diagonal, Zero coma a variantes, aclaramento no corredor, bloqueio na Z3, 3:1 passa a 2:2, duplo pivot - Táct. Individual ofensiva (passe e 2x0) - Powerplay 4x3	Dia: 07/09 Hora: 17:30 – 19:00 UT - 17 - Aquecimento (Específico - Bola no pivot) - Capacidade anaeróbia láctica (Base Hoquei, powerplay 4x3) - Transição Def/Ata e Ata/Def (2x2 no corredor central com 2 pivot ofensivo nos corredores laterais; 4x4 passando para 3x2 a 3 toques) - Rolos	Dia: 08/09 Hora: 17:30 – 19:00 UT - 19 - Aquecimento (Jogo Lúdico - golo no ar e marca ponto dentro da área) - Táctica individual (Passe/recepção e finalização 1x0) - Táctica grupal em campo reduzido (Sobreposição, 2x0, dobra de passe, aclaramento e bloqueio) - Jogo Formal	Dia: 09/09 Hora: 17:30 – 19:00 UT - 20 - Aquecimento (Específico individual) - CA 1x0, 2x2 (Sobrecarga, Passe e corte, ataque ao par) - Capacidade anaeróbia láctica (onze 3x2, 2x2 e 2x1) - Crioterapia	Dia: 10/09 Hora: 17:30 – 19:00 UT - 22 - Aquecimento (Específico individual) - Jogo Formal (2X25', Intervalo 5') - Força Média		

Quadro 31 - Planeamento do Microciclo 4

Mesociclo: Meso 1

Semana: 13/09 – 19/09

Tipo de Microciclo: Carga 5

Microciclo: 4

Dias Impacto	2ª	3ª	4ª	5ª	6ª	Sab	Dom
5							
4							
3							
2							
1							
Repouso							

Dias Unidades	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira	Sábado	Domingo
Manhã	Dia: 13/09 Hora: 11:30 – 12:30 UT - 23 - Força Geral - Força Máxima Método de Intensidades Máximas II (85%) Ginásio Peitoral, Dorsal, Bicipede, Tricipede, Agachamento, Isqu岸ibiais, Quadrípedes e Gémeos 60 min		Dia: 15/09 Hora: 11:00 – 12:00 UT - 26 - Força Geral - Força Máxima Método de Intensidades Máximas II (85%) Ginásio Peit., Dor., Bic., Tric., Aga., Isqui., Quadri. e Gémeos 60 min João, Diogo e Ricardo Pereira – Elect. E P. esforço	Pedro Henriques, Abalos e Cacau, – Electrocardiograma e prova de esforço			Folga
Tarde / Noite	Dia: 13/09 Hora: 17:30 – 19:00 UT - 24 - Aquecimento (Específico individual) - Tática Grupal (Acção na Z7 com bloqueio na Z3, Passe alto; zero na Z4; Acção na Z4-Z9) - Capacidade anaeróbia láctica (2x2 passa para 2x1) - Jogos de alternância defesa/ataque (3x3 com baliza a ½ campo) - Força média	Dia: 14/09 Hora: 17:30 – 19:00 UT - 25 - Aquecimento (MPB 3x3+2 pivots (GR) a 2 toques; colectivo 3:1) - Tática grupal (Reentrada na Z2; "L" na Z2) - CA 2x2 (P. e corte; reentrada; ataque ao par); 3x2 (Sinal ao 2º poste) - J. Alter. def/ata(2x2+ pivots nos cor. Lat. das 2 que.; baliza ½ campo) - Transição Def/Ata e Ata/Def (3x3 passa a 2x1) - Sit. Especiais (livre de canto inferior) - Rolos	Dia: 15/09 Hora: 17:30 – 19:00 UT - 27 - Aquecimento (Apanhada com a bola de ténis, jogo dos abraços) - Jogo Formal (2X15', Intervalo 5') Atletas da selecção Vs os que iniciaram a época - Regenerativo para os atletas da selecção (Patinagem - 10min) - Força Média - Reunião de integração dos jogadores que estiveram na Selecção Nacional	Dia: 16/09 Hora: 17:30 – 19:00 UT - 28 - Aquecimento específico colectivo (Basculação defensiva a 4) - CA 2x2 (Parte e corte, Passe com reentrada seguido de remate de ½ distância e finalização na Z8; ataque ao par) - CA3x2 (Sinal para opasse ao 2º poste; sobreposição; sobrecarga) - Tática colectiva ofensiva (Ataque 4x4 seguido de transição 4x0) - Jogo Formal - Crioterapia	Torneio de Viana Benfica-Portosanto Apuramento 20:30	Torneio de Viana Benfica – Juventude de Viana Final 22:00	

Quadro 32 - Planeamento do Microciclo 5

Mesociclo: Meso 1

Semana: 20/09 – 26/09

Tipo de Microciclo: Carga 4

Microciclo: 5

Dias Impacto	2ª	3ª	4ª	5ª	6ª	Sab	Dom
5							
4							
3							
2							
1							
Repouso							

Dias Unidades	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira	Sábado	Domingo
Manhã	Dia: 20/09 Hora: 10:30 – 12:00 UT - 29 - Treino Regenerativo (Jogo Lúdico – Bola no Ar) - Força Dirigida (Contacto; Deslocamento; Arranque/Travagem; Remate) - Força Média - Capacidade aeróbia para os atletas de Selecção		Dia: 22/09 Hora: 10:30 – 12:00 UT - 32 Trabalho Preventivo e de Compensação (Proprioceptividade) - Força Média		Dia: 24/09 Hora: 10:30 – 12:00 UT - 35 - Aquecimento (Jogo Lúdico - golo no ar) - Potência anaeróbia aláctica (Táctica Grupal com finalização 2x0) - Capacidade Anaeróbia aláctica (Ca 2x2; marcação de falta na zona defensiva) - Jogo Formal		
Tarde / Noite	Dia: 20/09 Hora: 17:30 – 19:00 UT - 30 - Aquecimento específico colectivo (4x4 em ½ campo) - Táctica Grupal (Acção na Z7 com bloqueio na Z3; Acção na Z7 e passe na Z7) - Táctica Grupal (Acção Z4-Z5, com cortina e remate, com dobra de passe e remate) - Táctica Grupal (Cruzamento da diagonal Z2-Z4) - Jogo Formal	Dia: 21/09 Hora: 17:30 – 19:00 UT - 31 - Aquecimento específico colectivo (Passe/Recepção nas 5 zonas com 3 linhas de passe) - Potência anaeróbia láctica (CA 2x0 com recuperação defensiva de quem atacou; CA 2x1 seguido de 2x2) - Situações especiais (Livre de canto inferior) - Transição Def/Ata e Ata/Def (3x3 passa a 3x2) - Jogo formal - Rolos	Dia: 22/09 Hora: 17:30 – 19:00 UT - 33 - Aquecimento específico colectivo Ataque 3:1 - Zero com tomada de decisão (Diagonal com o pivot, Paralela, Bloqueio, Passe para o corredor da bola); Quebra com bloqueio do jogador da Z5. - Táctica Colectiva (Cruza. da diagonal Z2-Z4) - Táct. Col. Ofe. (Transição Def/Ata com situação de 4x4+GR) - Jogo Formal - Situações Especiais (LD e Penaltis)	Dia: 23/09 Hora: 17:30 – 19:00 UT - 34 - Aquecimento (Específico individual) - Potência anaeróbia láctica (CA 3x2 seguido de 2x1) - CA (3x2 seguido de 2x2; 2x2; Criss-cross a 4 seguido de 2x2) - Táctica colectiva ofensiva (4x4+Gr em ½ campo) - Força Média - Crioterapia		Dia: 25/09 Hora: 18:00 – 19:00 UT – 35A Treino de Adaptação à pista Pavilhão de Coimbra - Adaptação à pista - Aquecimento (Golo no ar) - Táctica colectiva ofensiva (Ataque 4x4 seguido de transição 4x0) - Powerplay 4x3	Dia: 26/09 Hora: 16:00 Supertaça Pavilhão Multidesportos de Coimbra Benfica – Porto

Quadro 33 - Planeamento do Microciclo 6

Mesociclo: Meso 2

Semana: 27/09 – 03-10

Tipo de Microciclo: Carga 3

Microciclo: 6

Dias Impacto	2ª	3ª	4ª	5ª	6ª	Sab	Dom
5							
4							
3							
2							
1							
Repouso							

Dias Unidades	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira	Sábado	Domingo
Manhã	Folga	Dia: 28/09 Hora: 10:30 – 12:00 UT - 36 - Aquecimento (Jogo Lúdico - golo no ar) - Tática grupal – MPB (3 Grupos de 3, 6x3 em meio campo) - Capacidade Aeróbia (4x4+Joker a campo inteiro a 3 toques)	Dia: 29/09 Hora: 11:00 – 12:30 UT - 38 - Aquecimento (Específico - MPB 2 equi. de 3 em duas zonas e 2 def. no meio; Estrela a 2 bolas) - CA 2x2 (Reentrada; passe e cprte pelo meio; Sim. remate e passe ao 2º poste; Ataque ao par) - Tática Grupal (Sobreposição na Z2) - Tática colectiva ofensiva (4x4+Gr em ½ campo, 3 ataques) Treino em Paço D'Arcos	Dia: 30/09 Hora: 10:30 – 12:00 UT - 39 Trabalho Preventivo e de Compensação (Proprioceptividade) - Força Média			Folga
Tarde / Noite	Folga	Dia: 28/09 Hora: 17:30 – 19:00 UT - 37 - Aquecimento (Específico individual) - Tática individual (Condução e finalização) - Transição Def/Ata e Ata/Def (2x2 no CC com pivot ofensivo no CL Direito) - Tática colectiva ofensiva (Ataque 4x4 passando para 4x3) - Sit. Esp. (LD e Penaltis) - Jogo formal - Rolos - Conversa acerca da Supertaca e do momento.		Dia: 30/09 Hora: 17:30 – 19:00 UT - 40 - Aquecimento (Específico a grupos de 3) - Tática grupal (Quebra; Paralela; Grande diagonal; Zero com amplitude, diagonal no bloqueio, reentrada no corredor; aclaramento no corredor lateral do Z4) - Capacidade Anaeróbia aláctica (Cruzamento na diagonal Z2-Z2 seguido de suicídio) - Jogo Formal - Crioterapia	Dia: 01/10 Hora: 17:30 – 19:00 UT - 41 - Aquecimento (Jogo Lúdico - golo no ar) - Potência Anaeróbia aláctica (Pequena diagonal; grande diagonal; Cruzamento na diagonal Z4-Z2; 1x1) - Tática Colectiva Ofensiva (4x4 em meio campo sem bola, Joker com bola, ao sinal marcação da falta na zona defensiva) - Jogo Formal - Reunião de preparação do jogo	Dia: 02/10 Hora: 21:30 Campeonato Nacional da 1ª Divisão Juventude de Viana - Benfica	

Quadro 34 - Planeamento do Microciclo 7

Mesociclo: Meso 2

Semana: 04/10- 10/10

Tipo de Microciclo: Carga 3

Microciclo: 7

Dias Impacto	2ª	3ª	4ª	5ª	6ª	Sab	Dom
5							
4							
3							
2							
1							
Repouso							

Dias Unidades	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira	Sábado	Domingo
Manhã	Dia: 04/10 Hora: 11:30 – 12:30 UT - 42 - Força Geral – Combinado (Pirâmide) Peitoral, Dorsais, Bicipede e Tricipede Força Dirigida - MI Ginásio 60 min	Dia: 05/10 Hora: 11:30 – 13:00 UT - 44 - Aquecimento (Específico individual) - Tática Grupal (Acção Z2-Z4: Aclaramento no CL, dobra de passe no CL; acção Z4-Z2: Reentrada com aclaramento, bloqueio do Z4 com condução pelo CL, Cortina Z4-Z5) - CA 2x1 - Capacidade anaeróbia láctica (J. Alt. Def/Ata - 4x4 passa para 2x1 e 3x2). - Jogo formal - Rolos - Reunião de análise do jogo do Viana	Dia: 06/10 Hora: 11:30 – 13:00 UT - 45 Trabalho Preventivo e de Compensação (Proprioceptividade) - Força Média				Folga
Tarde / Noite	Dia: 04/10 Hora: 17:30 – 19:00 UT - 43 - Aquecimento específico colectivo (Passe/Recepção nas 5 zonas com 3 linhas de passe; Tática individual - condução e finalização) - Tática Grupal (Criss-cross) - Potência aeróbia (Jogos de alternância defesa/ataque – 3x3+Joker e pivot ofensivo) - Força Média (Fitball)		Dia: 06/10 Hora: 17:30 – 19:00 UT - 46 - Aquecimento (Específico individual) - Tática Grupal (Sobreposição na Z2; Zero com passe para Z5, seguido de passe para a paralela; zero com permuta de corredores em Z9) - Tática colectiva ofensiva (4x0+Gr seguido de 4x4+Gr) - Jogo formal	Dia: 07/10 Hora: 17:30 – 19:00 UT - 47 - Aquecimento (Específico individual) - Capacidade anaeróbia aláctica (Tática grupal com CA 2x1; Tática Grupal 2x2) - Sit. Esp. (LD e Penaltis) - Jogo Formal - Crioterapia	Dia: 08/10 Hora: 17:30 – 19:00 UT - 48 - Aquecimento (Jogo Lúdico - golo no ar) - Potência Anaeróbia aláctica (Tática Individual 1x1; Tática grupal com 2x0; CA 2x2) - Jogo Formal - Reunião de preparação do jogo	Dia: 09/10 Hora: 20:00 Campeonato Nacional da 1ª Divisão Benfica – Candelária	

Quadro 35 - Planeamento do Microciclo 8

Mesociclo: Meso 2

Semana: 11/10- 17/10

Tipo de Microciclo: Carga 3

Microciclo: 8

Dias Impacto	2ª	3ª	4ª	5ª	6ª	Sab	Dom
5							
4							
3							
2							
1							
Repouso							

Dias Unidades	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira	Sábado	Domingo
Manhã	Dia: 11/10 Hora: 11:30 – 12:30 UT - 49 - Força Geral – Combinado (Pirâmide) Peitoral, Dorsais, Bicipede e Tricipede Força Dirigida - MI Ginásio 60 min		Dia: 13/10 Hora: 11:30 – 13:00 UT - 52 Trabalho Preventivo e de Compensação (Proprioceptividade) - Força Média				Folga
Tarde / Noite	Dia: 11/10 Hora: 17:30 – 19:00 UT - 50 - Aquecimento (Específico individual – Bola no Gr dentro da área) - Tática individual (Condução, meia volta e finalização) - Tática Grupal (Passe Z2-Z4, condução e remate; Bloqueio na Z3; Passe Z2-Z4, Condução e 1x0) - Tática Grupal (Quebra, zero com permuta de corredores em Z9) - Potência aeróbia (4x4+Joker; patinagem em grupo)	Dia: 12/10 Hora: 17:30 – 19:00 UT - 51 - Aquecimento (Específico MPB – 2x2 e 3x3 em ½ campo, com pivot) - Tática grupal (Sobreposição na Z2 seguido: 1º passe e assintência a Z8; 2º com condução em amplitude; Paralela com remate ou passe a Z8; Zero seguido de: 1º passe para o CL; 2º permuta de corredores na Z9; 3º permuta de corredores na Z9 com condução em amplitude) - Transição Def/Ata e Ata/Def (1x1/3x3/1x1, criando situações de 2x1 e 3x2) - Jogo Formal - Rolos	Dia: 13/10 Hora: 17:30 – 19:00 UT - 53 - Aquecimento (Específico individual – Realiza 1x0, 2x0 e 3x0 à ordem do nomes dados pelo treinador) - Tática Colectiva Ofensiva (Transição defesa-ataque seguido de várias acções, regressando com passe entre todos e finalização na Z8 e Z5 e apoio no ½ campo. Acções: 1º Paralela, Bloqueio para a quebra, 3º Aclaramento no corredor, 4º cruzamento na diagonal Z2-Z4, 5º zero com duplo bloqueio, 6º zero com permuta de corredores na Z9) - Jogo Formal - Reunião de análise do jogo	Dia: 14/10 Hora: 16:00 – 17:30 UT - 54 - Aquecimento (Específico MPB – 3x3+Joker (GR) em ½ campo, quem ataca e perde a bola vai defender no outro lado) - CA 2x2 (Cada grupo ataca as 2 balizas. 1º ataque ao par e faz drible ao GR, 2º bloqueio ao par e finaliza a dois jogadores, 3º reentrada, 4º corte de ruptura pela frente com remate no corredor central) - Capacidade Anaeróbia aláctica (cruzamento na diagonal Z2-Z4) - Sit. Esp. (LD e Penaltis) - Transição Def/Ata e Ata/Def (2x2 com 2 pivots ofensivos, com permutas na zona ofensiva. Recuperação com powerplay 4x3) - Jogo Formal - Crioterapia	Dia: 15/10 Hora: 17:30 – 19:00 UT - 55 - Aquecimento (Jogo Lúdico - golo no ar) - Potência Anaeróbia aláctica (Tática grupal com 2x0, Tática individual e grupal com remate de ½ distância) - Tática colectiva ofensiva (4x4 em ½ campo, 3 ataques) - Reunião de preparação do jogo	Dia: 16/10 Hora: 18:00 Campeonato Nacional da 1ª Divisão Espinho - Benfica	

Quadro 36 - Planeamento do Microciclo 9

Mesociclo: Meso 2

Semana: 18/10- 24/10

Tipo de Microciclo: Competitivo 3

Microciclo: 9

Dias Impacto	2ª	3ª	4ª	5ª	6ª	Sab	Dom
5							
4							
3							
2							
1							
Repouso							

Dias Unidades	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira	Sábado	Domingo
Manhã	Dia: 18/10 Hora: 11:30 – 12:30 UT - 56 - Força Geral – Combinado (Pirâmide) Peitoral, Dorsais, Bicípede e Tricípede Força Dirigida - MI Ginásio 60 min		Dia: 20/10 Hora: 11:30 – 13:00 UT - 58 Trabalho Preventivo e de Compensação (Proprioceptividade) - Força Média				Folga
Tarde / Noite	Dia: 18/10 Hora: 17:30 – 19:00 UT - 57 - Aquecimento (Jogo Lúdico - golo no ar) - CA 3x2. 1º Sobremarcação com condução pelo CL, 2º Sobremarcação com condução para o CC, 3º Aberto com sinal ao 2º poste, 4º Sobremarcação com condução para o CC, com dois apoios na Z8 vindo da Z2 e Z7 - Tática grupal (criss-cross, 2x0 a partir da Z2 com finalização nas Z8) - Jogos de alternância defesa/ataque – 4x4+Joker - Força Média Treino Regenerativo		Dia: 20/10 Hora: 17:30 – 19:00 UT - 59 - Aquecimento (Específico individual – Estrela a 2 bolas) - Tática Grupal (1º Condução Z4-Z4, Passe para Z2, passe Z2-Z2, passe na diagonal para Z3 e finalização; 2º Passe Z4-Z7 Condução Z7-Z4, Passe para Z2, passe Z2-Z2, condução pelo CL e passe para Z5 ou Z8 para finalização) - Jogo Formal - Reunião de análise do jogo	Dia: 21/10 Hora: 16:00 – 17:30 UT - 60 - Aquecimento específico colectivo (Realiza acções colectivas a 4 jogadores em ½ campo, outros estão a realizar MA) - Capacidade Anaeróbia aláctica (Condução e slalom com situações de 2x0 e recuperação defensiva) - Transição Def/Ata e Ata/Def (2 equipas com 2 jogadores em cada ½ campo + Joker que dá superioridade numérica para as duas equipas, 2x2+Joker+2x2) - Jogo Formal - Crioterapia	Dia: 22/10 Hora: 17:30 – 19:00 UT - 61 - Aquecimento (Jogo Lúdico - golo no ar) - Potência Anaeróbia aláctica (CA 2x2; Slalom, passe e CA 2x0) - Jogo Formal - Reunião de preparação do jogo	Dia: 23/10 Hora: 18:00 Campeonato Nacional da 1ª Divisão Benfica - Limianos	

Quadro 37 - Planeamento do Microciclo 10

Mesociclo: Meso 2

Semana: 25/10- 31/10

Tipo de Microciclo: Competitivo 3

Microciclo: 10

Dias Impacto	2ª	3ª	4ª	5ª	6ª	Sab	Dom
5							
4							
3							
2							
1							
Repouso							

Dias Unidades	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira	Sábado	Domingo
Manhã	Dia: 25/10 Hora: 11:30 – 12:30 UT - 62 - Força Geral – Combinado (Pirâmide) Peitoral, Dorsais, Bicípede e Tricípede Força Dirigida - MI Ginásio 60 min		Dia: 27/10 Hora: 11:30 – 13:00 UT - 65 Trabalho Preventivo e de Compensação (Proprioceptividade) - Força Média				Folga
Tarde / Noite	Dia: 25/10 Hora: 17:30 – 19:00 UT - 63 - Aquecimento (Específico MPB – 3 equipas, 6x3 em ½ campo) - Potência Aeróbia (Jogos de alternância defesa/ataque – 3x3 com baliza a ½ campo; Patinagem em percurso) - Trabalho regenerativo (Golo de cabeça com bola de futsal) - Força Média	Dia: 26/10 Hora: 17:30 – 19:00 UT - 64 - Aquecimento específico colectivo (5 zonas, a 2 toques, 3 linhas de passe; Ataque 3:1 com GR) - Tática Colectiva ofensiva (1º paralela, 2º quebra com bloqueio, 3º Bloqueio na Z3 do pivot, 4º Acção Z4-Z7, passando pelas 4 zonas e aclaramento no corredor), 5º zero com permuta de corredores na Z9, 6º Zero para diagonal seguido de paralela, 7º Zero e duplo bloqueio, 8º cruzamento na diagonal Z2-Z4) - Jogo Formal	Dia: 27/10 Hora: 17:30 – 19:00 UT - 66 - Aquecimento (Específico MPB – 6x3 em ¼ de campo) - Tática Grupal (Acções a 2 jogadores com situação de 2x0: 1º cruzamento na diagonal Z2-Z4, 2º Reentrada no CL com aclaramento, 3º Passe Z4-Z2, reentrada no CL com aclaramento, 4º Condução Z4-Z5 com cortina e finalização, com ou sem dobra de passe) - Jogo Formal - Rolos - Reunião de análise do jogo	Dia: 28/10 Hora: 16:00 – 17:30 UT - 67 - Aquecimento (Específico individual – grupos de 3) - Tática Grupal (Condução a partir de Z2, passe e corte pelo meio e 1x0; 2º cruzamento na diagonal Z2-Z4 e 2x0) - Capacidade anaeróbia aláctica (CA 2x1; Transição Def/Ata e Ata/Def 2x2 passa 1x1 e 3x3 passa a 2x1, com pivot defensivo) - Transição Def/Ata e Ata/Def (2x2 com apoio no CL e CC ofensivo, situação de 3x2) - Jogo Formal - Crioterapia	Dia: 29/10 Hora: 17:30 – 19:00 UT - 68 - Aquecimento (Apanhada com bola de ténis e coletes, golo no ar com bola de ténis e depois bola de hóquei) - Potência aeróbia aláctica (CA 2x0 e CA 2x2: Ataque ao par, Passe e corte pelo meio, Reentrada, Cruzamento pela frente o jogador sem bola) - Tática Colectiva Ofensiva (4x4+GR em meio campo, Equipa que defende após ganhar a bola tentar passar uma zona definida, a equipa a atacar após perder a bola faz pressão alta) - Reunião de preparação do jogo	Dia: 30/10 Hora: 18:00 Campeonato Nacional da 1ª Divisão Braga - Benfica	

Quadro 38 - Planeamento do Microciclo 11

Mesociclo: Meso 2

Semana: 01/11- 07/11

Tipo de Microciclo: Competitivo 3

Microciclo: 11

Dias Impacto	2ª	3ª	4ª	5ª	6ª	Sab	Dom
5							
4							
3							
2							
1							
Repouso							

Dias Unidades	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira	Sábado	Domingo
Manhã	Dia: 01/11 Hora: 11:30 – 12:30 UT - 69 - Força Geral – Combinado (Pirâmide) Peitoral, Dorsais, Bicípede e Tricípede Força Dirigida - MI Ginásio 60 min	Dia: 02/11 Hora: 17:30 – 19:00 UT - 70 - Aquecimento específico colectivo (4 jogadores fixos, um pivot na Z5 e 4 defesas, circulação de bola e colocar a bola no pivot, defesa evita) - Tática Individual (condção, meia volta e drible) - Tática Grupal (1ª Passe/corte no CL; 2ª Corte nas costas da Z2 contrária à bola; 3ª zero com permuta de corredores na Z9) - Tática Colectiva (cruz. na diagonal Z2-Z4) - Transição Def/Ata e Ata/Def (2x1/2x2/2x1, criando situações de 2x1 e 2x2) - Jogo formal	Dia: 03/11 Hora: 11:30 – 13:00 UT - 72 Trabalho Preventivo e de Compensação (Proprioceptividade) - Força Média				Folga
Tarde / Noite		Dia: 02/11 Hora: 17:30 – 19:00 UT - 71 - Aquecimento (criss-cross a 3 com finalização Z8 e Z5, com MA) - Tática Colectiva ofensiva (Transição defesa-ataque com situação de ataque organizado, bola de saída coma ataque organizado) - Jogo formal - Rolos	Dia: 03/11 Hora: 17:30 – 19:00 UT - 73 - Aquecimento específico colectivo (Zero para diagonal seguido de paralela, cruzamento na diagonal Z2-Z4, Acção Z4-Z7, passando pelas 4 zonas e aclaramento no corredor a de Z2, Acção Z4-Z7 e aclaramento no corredor de Z2; zero com permuta de corredores na Z9) - Tática Colectiva Ofensiva (4x4+GR em ½ campo, Defesa após ganhar a bola faz 2x1 e 3x2) - Jogo Formal - Reunião de análise do jogo	Dia: 04/11 Hora: 16:00 – 17:30 UT - 74 - Aquecimento específico (CA 2x1 e 2x2, para uma baliza com MA) - Capacidade anaeróbia aláctica (CA 2x1) - Transição Def/Ata e Ata/Def (3: pivot defensivo:3 – passe do pivot, situação de 2x1) - Jogo Formal - Crioterapia	Dia: 05/11 Hora: 17:30 – 19:00 UT - 75 - Aquecimento (Jogo Lúdico - golo no ar) - Tática Grupal (1ª Passe/corte no CL; 2ª Corte nas costas da Z2 contrária à bola; 3ª Diagonal Z2-Z5 e 2x0) - Potência aeróbia aláctica (Condução Z1-Z2/Z5 e remate de ½ distância com cortina; passe/condução/simulação/remate; CA 3x2 sem oposição, recuperação Powerplay 4x3) - Tática Colectiva Ofensiva (4x4+GR, só 1 ataque) - Jogo Formal - Reunião de preparação do jogo	Dia: 06/11 Hora: 20:00 Campeonato Nacional da 1ª Divisão Benfica - Porto	

Quadro 39 - Planeamento do Microciclo 12

Mesociclo: Meso 3

Semana: 08/11- 14/11

Tipo de Microciclo: Competitivo 3

Microciclo: 12

Dias Impacto	2ª	3ª	4ª	5ª	6ª	Sab	Dom
5							
4							
3							
2							
1							
Repouso							

Dias Unidades	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira	Sábado	Domingo
Manhã	Dia: 08/11 Hora: 11:30 – 12:30 UT - 76 - Força Geral – Combinado (Pirâmide) Peitoral, Dorsais, Deltóide Força Dirigida – MI e MS Ginásio 60 min		Dia: 10/11 Hora: 11:30 – 13:00 UT - 79 Trabalho Preventivo e de Compensação (Proprioceptividade) - Força Média				Folga
Tarde / Noite	Dia: 08/11 Hora: 17:30 – 19:00 UT - 77 - Conversa sobre o jogo do Porto - Trabalho regenerativo (4x5 a 3 toques, campo inteiro) - Jogo formal - Força Média	Dia: 09/11 Hora: 17:30 – 19:00 UT - 78 - Aquecimento (Jogo Lúdico - golo no ar) - Tática Grupal ofensiva (Acção Z2-Z4: Aclaramento no CL; acção Z4-Z2: passe com aclaramento no CL; acção Z2-Z5: Dobra de passe com 2x0) - Powerplay 4x3 (continuo a campo inteiro) - Transição Def/Ata e Ata/Def (Ataque 4x4 passando para 4x3 e 3x2) - Jogo Formal - Rolos	Dia: 10/11 Hora: 17:30 – 19:00 UT - 80 - Aquecimento (Específico MPB – colocar abola no pivot) - Tática Individual (condução e finalização) - CA (3x0 - 2x1) - Jogo Formal	Dia: 11/11 Hora: 16:00 – 17:30 UT - 81 - Aquecimento Geral (Jogo de Rugby) - Capacidade anaeróbia aláctica (Powerplay-CA 2x0 e 3x2) - Tática colectiva ofensiva (4x4 em meio campo seguido de 3x2) - Jogo Formal - Crioterapia	Dia: 12/10 Hora: 17:30 – 19:00 UT - 82 - Aquecimento (Jogo Lúdico - golo no ar) - Tática Grupal Ofensiva (Passe Z2-z2, bloqueio na Z2 e condução no CL; Paralela) - Potência anaeróbia aláctica (Condução com remate de ½ distância; Base Hóquei) - Tática Colectiva Ofensiva (4x4 em ½ campo seguido de 2x1 e 3x2) - Jogo formal - Reunião de preparação do jogo - João fez trabalho de potência aeróbia	Dia: 13/11 Hora: 18:00 Campeonato Nacional da 1ª Divisão Gulpilhares - Benfica	

Quadro 40 - Planeamento do Microciclo 13

Mesociclo: Meso 3

Semana: 15/11- 21/11

Tipo de Microciclo: Competitivo 1

Microciclo: 13

Dias Impacto	2ª	3ª	4ª	5ª	6ª	Sab	Dom
5							
4							
3							
2							
1							
Repouso							

Dias Unidades	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira	Sábado	Domingo
Manhã	Dia: 15/11 Hora: 11:30 – 12:30 UT - 83 <u>- Força Geral</u> – Combinado (Pirâmide) Peitoral, Dorsais, Deltóide Força Dirigida – MI e MS Ginásio 60 min	Dia: 16/11 Hora: 11:30 – 13:00 UT - 85 - Aquecimento específico colectivo (defesa sem setique em ½ campo) - Tática individual defensiva (Enquadramento e contenção defensiva) - Tática individual ofensiva (passe, condução e finalização) - Jogo Formal - Rolos	Dia: 17/11 Hora: 11:30 – 13:00 UT - 86 Trabalho Preventivo e de Compensação (Proprioceptividade) - Força Média				Folga
Tarde / Noite	Dia: 15/11 Hora: 17:30 – 19:00 UT - 84 - Aquecimento Geral (Jogo de Rugby) e alongamento passivos - Regenerativo (MPB, 3x2 em ½ campo, tem realizar 8 passes) - Tática grupal (criss-cross a 3 com finalização na Z8 e depois na Z3) - CA 3x0 (passando pela Z7, Abertos) - Transição Def/Ata e Ata/Def (2x2 com 2 pivots ofensivos, com permutas na zona ofensiva) - Conversa sobre número de faltas - Jogos de Altemância defesa/ataque (Ataque 4x4 passando para 3x2) - Força Média		Dia: 17/11 Hora: 17:30 – 19:00 UT - 87 - Aquecimento (Específico – Grupo de 2 e 4 a 1 toque e 2 toques) - Tática Colectiva ofensiva (Acção Z2-Z2com duplo pivot; quebra com bloqueio na Z5; zero com passe para Z5 e sai para o lado contrário na paralela); zero com paralela) - Jogo Formal	Dia: 18/11 Hora: 16:00 – 17:30 UT - 88 - Aquecimento (Específico individual – manejo de bola) - Tática grupal (Acção da Z2 com permuta dos jogadores da Z4; condução para Z7 com passe à Z8; Remate ½ distância com duplo bloqueio, depois da condução de bola pela Z2-Z7-Z4) - Jogo Formal - Situações especiais (Penaltis) - Crioterapia			

Quadro 41 - Planeamento do Microciclo 14

Mesociclo: Meso 3

Semana: 22/11- 28/11

Tipo de Microciclo: Competitivo 4

Microciclo: 14

Dias Impacto	2ª	3ª	4ª	5ª	6ª	Sab	Dom
5							
4							
3							
2							
1							
Repouso							

Dias Unidades	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira	Sábado	Domingo
Manhã	Dia: 22/11 Hora: 11:30 – 12:30 UT - 89 - Força Geral – Combinado (Pirâmide) Peitoral, Dorsais, Deltóide Força Dirigida – MI e MS Ginásio 60 min	Dia: 23/11 Hora: 11:00 – 12:30 UT - 91 - Aquecimento específico grupal (Diagonal, Aclaramento no CL, Dobra de passe Z5-Z4 - Potência anaeróbia aláctica (Passe e corte na Z5, Cruzamento na Z5 com passe da Z7, Bloqueio na Z3 com bola na Z4, remate de ½ distância com duplo pivot) - Jogo formal - Situações especiais (LD e penaltis)					Folga
Tarde / Noite	Dia: 22/11 Hora: 17:30 – 19:00 UT - 90 - Aquecimento específico grupal (Passe e corte nas 5 zonas, Passe e corte com finalização, Aclaramento no CL) - CA 2x1e 3x2 - Jogo formal		Dia: 24/11 Hora: 21:00 Campeonato Nacional da 1ª Divisão Benfica - Física	Dia: 25/11 Hora: 17:30 – 19:00 UT - 92 - Aquecimento específico individual (condução e finalização) - Regenerativo (4x4+Joker) - Transição Def/Ata e Ata/Def (Ataque 4x4 passando para 3x2 e 4x3) - Crioterapia	Dia: 26/11 Hora: 17:30 – 19:00 UT - 93 - Aquecimento (Jogo Lúdico - golo no ar) - Tática grupal ofensiva (passe e recepção com finalização) - Tática Colectiva Ofensiva (grupos de 4, 2 toques, ocupação racional do espaço em ½ campo) - Potência anaeróbia aláctica (CA 2x0 e 2x1 - Jogo formal - Reunião de preparação do jogo	Dia: 27/11 Hora: 18:00 Campeonato Nacional da 1ª Divisão Barcelos - Benfica	

Quadro 42 - Planeamento do Microciclo 15

Mesociclo: Meso 3

Semana: 29/11- 05/12

Tipo de Microciclo: Competitivo 3

Microciclo: 15

Dias Impacto	2ª	3ª	4ª	5ª	6ª	Sab	Dom
5							
4							
3							
2							
1							
Repouso							

Dias Unidades	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira	Sábado	Domingo
Manhã	Dia: 29/11 Hora: 11:30 – 12:30 UT - 94 - Força Geral – Combinado (Pirâmide) Peitoral, Dorsais, Deltóide Força Dirigida – MI e MS Ginásio 60 min	Dia: 30/11 Hora: 11:00 – 12:30 UT - 96 - Aquecimento (Jogo Lúdico - golo no ar) - Tática Individual ofensiva (remate de vários locais) - CA 2x1 e 3x2 - Situações especiais (LD e penaltis) - Jogos de Alternância defesa/ataque (4x4passando para 3x3 e 2x2, depois 3x3 e 4x4) - Jogo formal	Dia: 01/12 Hora: 11:30 – 13:00 UT - 97 - Aquecimento específico individual - Tática Grupal ofensiva (Corte da Z2 no corredor e na diagonal, Passe da Z2 para Z8 e corte, Grande diagonal, Paralela com triângulo ofensivo, Acção no CL, Duplo pivot - CA 3x2 (permuta dos CL) - Jogo formal - Força Média				Folga
Tarde / Noite	Dia: 29/11 Hora: 17:30 – 19:00 UT - 95 - Aquecimento específico colectivo (5x5+Joker, com balizas na área, golos dentro da área - Regenerativo - Táct. Ind. Ofensiva (Condução e Finalização) - CA 3x0 (por vagas na duas balizas, permuta dos jogadores do CL) - Transição Def/Ata e Ata/Def (Ataque 4x4 passando para 3x2 e 4x3) - Força Média			Dia: 02/12 Hora: 16:00 – 17:30 UT - 98 - Aquecimento específico individual - Tática Grupal ofensiva (Passe Z2-Z5 e corte pelo CL; Condução pelo CC com cruzamento do jogador no CL; Condução no CL com apoio na Z5 e Z8) - Capacidade anaeróbia aláctica (CA 2x2) - CA 3x2 (Ataque 3x3, seguido de CA3x2) _ Jogo Formal - Crioterapia	Dia: 03/12 Hora: 17:30 – 19:00 UT - 99 - Aquecimento específico individual (acções de passe e corte) - Potência anaeróbia aláctica (CA 3x2) - Powerplay 4x3 - Transição Def/Ata e Ata/Def (Ataque 4x4 passando para 4x3 - powerplay) - Reunião de preparação do jogo	Dia: 04/12 Hora: 18:00 Campeonato Nacional da 1ª Divisão Benfica - Oliveirense	

Quadro 43 - Planeamento do Microciclo 16

Mesociclo: Meso 3

Semana: 06/12- 12/12

Tipo de Microciclo: Competitivo 3

Microciclo: 16

Dias Impacto	2ª	3ª	4ª	5ª	6ª	Sab	Dom
5							
4							
3							
2							
1							
Repouso							

Dias Unidades	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira	Sábado	Domingo
Manhã	Dia: 06/12 Hora: 11:30 – 12:30 UT - 100 - Força Geral – Combinado (Pirâmide) Peitoral, Dorsais, Deltóide Força Dirigida – MI e MS Ginásio 60 min	Dia: 07/12 Hora: 11:30 – 13:00 UT - 102 - Aquecimento específico individual - Tática individual (Passe finalização 1x0 e 2x0) - Tática Grupal ofensiva - MPB (colocar a bola no pivot) - Tática Grupal ofensiva (2x0 na Z8) - CA 3x1; 4x0 seguido de 2x2 – ataque ao par - Tática colectiva ofensiva em meio campo (3 ataques e 3 defesas)					Folga
Tarde / Noite	Dia: 06/12 Hora: 17:30 – 19:00 UT - 101 - Conversa de análise do Jogo da oliveirense - Aquecimento (Jogo Lúdico - golo no ar) - Regenerativo (Tática grupal (criss-cross a 3); - CA 3x2 (Abertos, Sobreposição, Sobrecarga) - Jogo Formal - Força Média	Dia: 07/12 Hora: 17:30 – 19:00 UT - 103 - Aquecimento específico individual - Tática Grupal ofensiva (Acção Z4-Z2 contrária seguido de 1x0 e depois 2x0; Passe Z2-Z4, corte e finalização na Z5 ou Z8); Aclaramento no CL; condução Z4-Z5 com bloqueio na Z5 para remate) - Jogo formal		Dia: 09/12 Hora: 16:00 – 17:30 UT - 104 - Aquecimento específico - Tact. Ind. Defensiva (saída do Bloqueio) - Tact. grupal def (saída aos bloqueios em situação 3x3) - Tática grupal ofensiva (Situação de 2x1 na Z2 e Z3 - Capacidade anaeróbia aláctica (Tact. Indi. 1x1) - Jogos de Alternância defesa/ataque (Ataque 4x4 passando para 2x1, 3x2 e 4x3 - powerplay) - Crioterapia	Dia: 10/12 Hora: 17:30 – 19:00 UT - 105 - Aquecimento específico grupal - Tact. Ind. Defensiva (saída do Bloqueio) - Potência anaeróbia aláctica (Acção Z4-Z2 contrário com remate de ½ distância e 2x0) - Tática grupal ofensiva (Passe Z7-Z4-Z2, com aclaramento e condução pelo CL, Passe Z2-Z4, bloqueio na Z3) - Jogo Formal - Reunião de preparação do jogo	Dia: 11/12 Hora: 18:30 Campeonato Nacional da 1ª Divisão Valongo - Benfica	

Quadro 44 - Planeamento do Microciclo 17

Mesociclo: Meso 3

Semana: 13/12- 19/12

Tipo de Microciclo: Competitivo 3

Microciclo: 17

Dias Impacto	2ª	3ª	4ª	5ª	6ª	Sab	Dom
5							
4							
3							
2							
1							
Repouso							

Dias Unidades	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira	Sábado	Domingo
Manhã	Dia: 13/12 Hora: 11:30 – 12:30 UT - 106 - Força Geral – Combinado (Pirâmide) Peitoral, Dorsais, Deltóide Força Dirigida – MI e MS Ginásio 60 min						Folga
Tarde / Noite	Dia: 13/12 Hora: 17:30 – 19:00 UT - 107 - Aquecimento (Jogo Lúdico - golo no ar) - Regenerativo (Táctica grupal (criss-cross a 3);- CA 3x2 (Abertos, Sobreposição, Sobrecarga) - Transição Def/Ata e Ata/Def (2x2 no corredor central com 2 pivot ofensivo nos corredores laterais, com permutas, sempre 3x2) - Jogo Formal - Força Média	Dia: 14/12 Hora: 19:00 – 20:30 UT - 108 - Aquecimento específico grupal (MPB 6x3) - Táctica Grupal ofensiva (Condução da Z2-passe-1x0; Passe e corte para o CL; 2x0 na Z8) - Transição Def/Ata e Ata/Def (3x1 seguido de 2x2) - CA 3x2 e 3x3 - Jogo formal - Rolos		Dia: 16/12 Hora: 16:00 – 17:30 UT - 109 - Aquecimento específico - Táctica grupal ofensiva (Passe, condução e finalização, Acção da Z2, com aclaramento; condução no CL com bloqueio na Z3) - Capacidade anaeróbia aláctica (CA 2x0) - Táctica colectiva ofensiva em meio campo (3 ataques e 3 defesas) - Jogo Formal - Crioterapia	Dia: 17/12 Hora: 17:30 – 19:00 UT - 110 - Aquecimento (Jogo Lúdico - golo no ar) - Táct. Grupal ofensiva (Condução e passe no CL) - Potência anaeróbia aláctica (Condução passe e finalização; CA2x0) - Jogo Formal - Reunião de preparação do jogo	Dia: 18/12 Hora: 19:15 Campeonato Nacional da 1ª Divisão Benfica - Tomar	

Quadro 45 - Planeamento do Microciclo 18

Mesociclo: Meso 4**Semana:** 20/12- 26/12**Tipo de Microciclo:** Recuperação 1**Microciclo:** 18

Dias Impacto	2ª	3ª	4ª	5ª	6ª	Sab	Dom
5							
4							
3							
2							
1							
Repouso							

Dias Unidades	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira	Sábado	Domingo
Manhã							Folga
Tarde / Noite		Plano de trabalho de Natal	Plano de trabalho de Natal	Plano de trabalho de Natal			

Quadro 46 - Planeamento do Microciclo 19

Mesociclo: Meso 4

Semana: 27/12- 02/01

Tipo de Microciclo: Carga 4

Microciclo: 19

Dias Impacto	2ª	3ª	4ª	5ª	6ª	Sab	Dom
5							
4							
3							
2							
1							
Repouso							

Dias Unidades	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira	Sábado	Domingo
Manhã		Dia: 28/12 Hora: 11:00 – 12:30 UT - 112 - Aquecimento específico individual (bola de petanca) - Táct ind ofen (Balizas na área, Passe, Condução e finalização 1x0) - Táct grupal ofen (Balizas na área, fin 2x0 abertos, dobra de passe e diagonal) - Jogos de Alternância def/ata (3x1 - 2x0 em campo reduzido; 3x3 passa 2x1 com baliza nos cantos; 2x2 em ½ campo) - Tática individual (remate de ½ distância)	Dia: 29/12 Hora: 11:00 – 12:30 UT - 114 - Aquecimento (Jogo Lúdico - golo no ar) - Táct. Grupal ofensiva (passe Z4-Z2-Z2-Z3, seguido 1x0 e 2x0; condução no CL e passe para Z8) - CA 2x2 (Acção de finalização seguido de CA 2x2) Táctica colectiva ofensiva em meio campo (4x4 em meio campo, 3 ataques e 3 defesas) - Jogo Formal	Dia: 30/12 Hora: 11:00 – 12:30 UT - 116 - Aquecimento específico individual (bola de petanca) - Tática grupal ofensiva (Quebra, Aclaramento no CL com a bola na Z2, Acção na diagonal, com dobra de passe para 2xo e remate, passe e finalização) - Transição Def/Ata e Ata/Def (2x2 no corredor central com 2 pivot ofensivo nos corredores laterais, com permutas, sempre 3x2) - Jogo Formal - Força média			Folga
Tarde / Noite	Dia: 27/12 Hora: 17:30 – 19:00 UT - 111 - Aquecimento específico individual (bola de petanca) - Tática individual (condução, passe e finalização) - Tática grupal ofensiva (Passe, condução e 2x0) - Potência aeróbia (3x3+Joker a campo inteiro; Transição Def/Ata e Ata/Def (3x3 em ½ campo com situações de 2x1) - Força Geral (sapatilhas)	Dia: 28/12 Hora: 17:30 – 19:00 UT - 113 - Aquecimento específico individual (bola de petanca) - Tática Grupal ofensiva (Aclaramento do jogador da Z4, Bloqueio na Z3 do jogador da Z2; Passe, condução e finalização, Cortina na Z2; Zero com paralela, zero com desmanche do bloqueio) - Transição Def/Ata e Ata/Def (Ataque 4x4 passando para 4x3 e 3x2) - Jogo formal - Força Geral (sapatilhas)	Dia: 29/12 Hora: 17:30 – 19:00 UT - 115 - Aquecimento específico individual (bola de petanca) - CA 3x0 (Criss-Cross a 3, sobreposição, sobecarga com entrada na Z3, com passagem pela Z7) - CA 3x2 (Ataque 3x3, seguido de CA3x2) - Jogo Formal				

Quadro 47 - Planeamento do Microciclo 20

Mesociclo: Meso 4

Semana: 03/01- 09/01

Tipo de Microciclo: Competitivo 3

Microciclo: 20

Dias Impacto	2ª	3ª	4ª	5ª	6ª	Sab	Dom
5							
4							
3							
2							
1							
Repouso							

Dias Unidades	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira	Sábado	Domingo
Manhã	Dia: 03/01 Hora: 11:30 – 12:30 UT - 117 - Força Geral – Combinado (Pirâmide) Peitoral, Dorsais, Bicipede e Trícipede Força Dirigida – MI Ginásio 60 min		Dia: 05/01 Hora: 11:30 – 12:30 UT - 120 Trabalho Preventivo e de Compensação (Proprioceptividade) - Força Média				Folga
Tarde / Noite	Dia: 03/01 Hora: 17:30 – 19:00 UT - 118 - Aquecimento específico grupal - Tática grupal ofensiva (Quebra com finalização 1x0 e 2x0; cruzamento na diagonal Z2-Z4) - Tática colectiva ofensiva (Passe e corte nas 5 zonas) - CA 3x1 (4X0 seguido de 3x1) - Jogo Formal - Força Geral (sapatilhas) - Força Média	Dia: 04/01 Hora: 17:30 – 19:00 UT - 119 - Aquecimento específico individual - Tática grupal (Acção Z2-Z2; Quebra; Situação de 2x1 no CL, situação 2x1 de Z2 e Z4 contrária) - CA 2x1 - Transição Def/Ata e Ata/Def (2x1/2x2/2x1, criando situações de 2x1) - Jogo Formal - Rolos	Dia: 05/01 Hora: 16:00 – 17:30 UT - 121 - Aquecimento específico grupal (MPB 3 equipas, MPB) - Táct. Grupal ofensiva (passe Z4-Z2-Z2-Z3, seguido 1x0 e 2x0; Grande diagonal, Diagonal - paralela, Passe Z7-Z2-Z2, corte para o CL contrário, Passe Z4-Z2-Z2 e bloqueio na Z2) - Transição Def/Ata e Ata/Def (Ataque 4x4 passando para 4x3 - powerplay) - Jogo Formal	Dia: 06/12 Hora: 16:00 – 17:30 UT - 122 - Aquecimento específico grupal (grupo de 2) - Tática Grupal ofensiva (Passe Z4-Z2, condução e remate; Condução Z4 na diagonal; passe para Z2 e corte para Z3; Quebra; Aclaramento no CI) - Capacidade anaeróbia aláctica (Passe, condução e finalização, CA 3x0) - Powerplay (4x3, na recuperação da CAA) - Tática colectiva ofensiva em meio campo (4x4 em meio campo, 3 ataques e 3 defesas) - Jogo Formal - Crioterapia	Dia: 07/12 Hora: 17:30 – 19:00 UT - 123 - Aquecimento (Jogo Lúdico - golos no ar) - CA (4x0 – 2x2) - Tática grupal (auto-passe na Z7) - Potência anaeróbia aláctica (CA2x0, com autopasse na Z7 e saída para CA) - Tática Grupal ofensiva (Zero com permuta nos corredores) - Tática colectiva ofensiva em meio campo (4x4 em meio campo, 3 ataques e 3 defesas) - Jogo Formal - Reunião de preparação do jogo	Dia: 08/01 Hora: 18:30 Campeonato Nacional da 1ª Divisão Cascais - Benfica	

Quadro 48 - Planeamento do Microciclo 21

Mesociclo: Meso 4

Semana: 10/01- 16/01

Tipo de Microciclo: Competitivo 3

Microciclo: 21

Dias Impacto	2ª	3ª	4ª	5ª	6ª	Sab	Dom
5							
4							
3							
2							
1							
Repouso							

Dias Unidades	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira	Sábado	Domingo
Manhã	Dia: 10/01 Hora: 11:30 – 12:30 UT - 124 - Força Geral – Combinado (Pirâmide) Peitoral, Dorsais, Bíceps e Tríceps Força Dirigida – MI Ginásio 60 min		Dia: 12/01 Hora: 11:30 – 12:30 UT - 127 Trabalho Preventivo e de Compensação (Proprioceptividade) - Força Média				Folga
Tarde / Noite	Dia: 10/01 Hora: 17:30 – 19:00 UT - 125 - Aquecimento (Jogo Lúdico - golo no ar) - Tática grupal ofensiva – MPB (Jogo do Piolho) - Tática Grupal Ofensiva (Criss-Cross seguido de 3x1; Passe-condução e finalização; Cruzamento entre Z4 e Z2) - Jogo Formal - Força Média	Dia: 11/01 Hora: 17:30 – 19:00 UT - 126 - Aquecimento específico Gupal (grupos de 3) - Tática grupal (Passe Z4-Z2-Z5, Z2 e finalização 1x0; Passe Z4-Z5-Z2; condução no CL e 2x0) - CA 2x1 (permuta de corredores), 2x0 (abertos) - Transição Def/Ata e Ata/Def (2x1/3x3/2x1, criando situações de 2x1) - Transição Def/Ata e Ata/Def (Ataque 4x4 passando para 4x3 - powerplay) - Jogo Formal - Rolos	Dia: 12/01 Hora: 17:30 – 19:00 UT - 128 - Aquecimento específico colectivo (1/2 campo) - Táct. Colectiva ofensiva (ataque 3:1 seguido: aclaramento no CL, bloqueio na Z3, cruzamento entre Z4-Z2, bloqueio e quebra, Passe Z2-Z2, condução Z2-Z4-Z4, passe para Z2 e remate de ½ distância) - Tática colectiva ofensiva em meio campo (4x4 em meio campo, 3 ataques e 3 defesas) - Jogo Formal	Dia: 13/12 Hora: 16:00 – 17:30 UT - 129 - Aquecimento específico grupal (grupo de 2) - Tática individual ofensiva (Condução, simulação e drible ao GR) - Tática grupal ofensiva (Passe Z2-Z2, condução em amplitude com troca de CL) - Capacidade anaeróbia aláctica (Passe, condução e 2x0; CA 2x0) - Powerplay (4x3, na recuperação da CAA) - Jogo Formal - Crioterapia	Dia: 14/12 Hora: 17:30 – 19:00 UT - 130 - Aquecimento (Jogo Lúdico - golo no ar) - CA (3x1 – Sobreposição, abertos) - Potência anaeróbia aláctica (Passe, condução e remate de ½ distância) - Explicação das noções de zona em PWP e posição básica defensiva - Jogos de Alternância def/ata (3x1 - 2x1 em campo reduzido, defesa não pode sair do círculo central) - Jogo Formal - Reunião de preparação do jogo	Dia: 15/01 Hora: 20:00 Campeonato Nacional da 1ª Divisão Benfica - Cambra	

Quadro 49 - Planeamento do Microciclo 22

Mesociclo: Meso 4

Semana: 17/01- 23/01

Tipo de Microciclo: Competitivo 3

Microciclo: 22

Dias Impacto	2ª	3ª	4ª	5ª	6ª	Sab	Dom
5							
4							
3							
2							
1							
Repouso							

Dias Unidades	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira	Sábado	Domingo
Manhã	Dia: 17/01 Hora: 11:30 – 12:30 UT - 131 - Força Geral – Combinado (Pirâmide) Peitoral, Dorsais, Bíceps e Tríceps Força Dirigida – MI Ginásio 60 min		Dia: 19/01 Hora: 11:30 – 12:30 UT - 134 Trabalho Preventivo e de Compensação (Proprioceptividade) - Força Média				Folga
Tarde / Noite	Dia: 17/01 Hora: 17:30 – 19:00 UT - 132 - Aquecimento específico colectivo (Ataque à zona - movimento base) - Tática grupal ofensiva – (ataque à zona) - Regenerativo (Tática grupal (criss-cross a 3, seguido de CA 3x2 - Sobreposição, Sobrecarga) - Conversa sobre o momento e atitude da equipa - Jogo Formal - Força Média	Dia: 18/01 Hora: 17:30 – 19:00 UT - 133 - Aquecimento geral (jogo dos abraços) - CA 2x2 (Ataque ao par; ruptura) - CA 3x2 seguido de 2x1 e 2x2 (acção isolada); CA 3x2 seguido de 3x2 (contínuo) - Transição Def/Ata e Ata/Def (Ataque 4x4 passando para 4x3) - Tática colectiva ofensiva em meio campo (4x4 em meio campo, 3 ataques e 3 defesas) - Jogo Formal - Rolos	Dia: 19/01 Hora: 17:30 – 19:00 UT - 135 - Aquecimento específico individual - Tática grupal ofensiva (aclaramento no CL, cruzamento entre Z4-Z2) - CA 2x2 (Abertos e ruptura com cruzamento sobre o defesa) - Tática colectiva ofensiva em meio campo (4x4 em meio campo, 3 ataques e 3 defesas) 1º sistema zonal, 2º sistema individual - Jogo Formal	Dia: 20/01 Hora: 16:00 – 17:30 UT - 136 - Aquecimento específico grupal - Tática grupal ofensiva (Passe e sobreposição e sobrecarga no corredor lateral) - Capacidade anaeróbia aláctica (CA 2x2) - CA 2x2 (ataque 3x2 seguido de 2x2) - Transição Def/Ata e Ata/Def (Ataque 4x4 passando para 4x3 e 3x2) - Jogo Formal - Crioterapia	Dia: 21/01 Hora: 17:30 – 19:00 UT - 137 - Aquecimento específico individual - Tática individual (Condução seguido de 1x0) - CA 2x2 (Ruptura com cruzamento) - Potência anaeróbia aláctica (CA 2x2) Recuperação – tática grupal - Jogo Formal - Reunião de preparação do jogo	Dia: 22/01 Hora: 18:30 Taça CERS 1/8 Final Benfica - Lodi	

Quadro 50 - Planeamento do Microciclo 23

Mesociclo: Meso 5

Semana: 24/01- 30/01

Tipo de Microciclo: Competitivo 4

Microciclo: 23

Dias Impacto	2ª	3ª	4ª	5ª	6ª	Sab	Dom
5							
4							
3							
2							
1							
Repouso							

Dias Unidades	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira	Sábado	Domingo
Manhã		Dia: 25/01 Hora: 11:00 – 12:30 UT - 139 - Aquecimento específico individual - Tática grupal ofensiva (Passe, recepção e finalização; sobreposição na Z2) - Potência anaeróbia aláctica (Condução e 1x0) - Jogo Formal				Dia: 29/01 Hora: 11:00 – 12:00 UT - 141 - Aquecimento específico individual - Potência anaeróbia aláctica (Condução e remate de ½ distância) - Tática grupal (2x0 no CC, Permuta entre Z4-Z4 pela Z5 - Jogo Formal - Reunião de preparação do jogo	Folga
Tarde / Noite	Dia: 24/01 Hora: 17:30 – 19:00 UT - 138 - Aquecimento (Jogo Lúdico - golo no ar) - Tática grupal (criss-cross a 4, Criss-cross seguido de 3x1 a 2 toques, 4x0 seguido 3x1 sobreposição e sobrecarga) - Jogos de alternância defesa/ataque – 4x4+Joker - Jogo Formal - Força Média		Dia: 26/01 Hora: 21:00 Campeonato Nacional da 1ª Divisão Portosanto - Benfica		Dia: 28/01 Hora: 17:30 – 19:00 UT - 140 - Aquecimento específico individual - Regenerativo - Tática grupal ofensiva (Passe e corte no CC, Aclaramento no CL, Acção 2x1 entre Z2 e Z4 contrária) - Transição Def/Ata e Ata/Def (Ataque 4x4 passando para 4x3 - powerplay) - Tática colectiva ofensiva em meio campo (4x4 em meio campo, 2 ataques) - Jogo Formal - Crioterapia		Dia: 30/01 Hora: 19:30 Campeonato Nacional da 1ª Divisão Benfica – Juventude de Viana

Quadro 51 - Planeamento do Microciclo 24

Mesociclo: Meso 5

Semana: 31/01- 06/02

Tipo de Microciclo: Competitivo 3

Microciclo: 24

Dias Impacto	2ª	3ª	4ª	5ª	6ª	Sab	Dom
5							
4							
3							
2							
1							
Repouso							

Dias Unidades	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira	Sábado	Domingo
Manhã		Dia: 01/02 Hora: 11:30 – 13:00 UT - 142 - Aquecimento específico Colectivo (ataque 5x4) - Tática grupal ofensiva (Acção Z2: Sobreposição, sobrecarga, Z2-Z2 seguido de paralela, Zero) - Transição Def/Ata e Ata/Def (Ataque 4x4 passando para 4x3 e 3x2) - Jogo Formal					Folga
Tarde / Noite			Dia: 02/02 Hora: 17:30 – 19:00 UT - 143 - Aquecimento específico Colectivo (zero com permuta de corredores em Z9, várias variantes) - Tática grupal ofensiva (Quebra, Aclaramento no corredor, Z4-Z2 com cruzamento e aclaramento) - Tática colectiva ofensiva em meio campo (4x4 em meio campo, 3 ataques) - Jogo Formal - Força Média	Dia: 03/02 Hora: 16:00 – 17:30 UT - 144 - Aquecimento específico individual - CA 2x2 (abertos com simulação, ruptura com cruzamento sobre o defesa) - Capacidade anaeróbia aláctica (CA 2x1 seguido de 3x2) - CA 3x3 seguido de 2x1 e 2x2 - Tática colectiva ofensiva em meio campo (4x4 em meio campo, 3 ataques) - Jogo Formal - Crioterapia	Dia: 04/02 Hora: 17:30 – 19:00 UT - 145 - Aquecimento (Jogo Lúdico - golo no ar) - Tática grupal ofensiva (Acção da Z2, diagonal - paralela, Aclaramento no CL) - Potência anaeróbia aláctica (transição defesa – ataque) - Jogo Formal - Situações especiais - Reunião de preparação do jogo	Dia: 05/02 Hora: 21:00 Campeonato Nacional da 1ª Divisão Candelária - Benfica	

Quadro 52 - Planeamento do Microciclo 25

Mesociclo: Meso 5

Semana: 07/02- 13/02

Tipo de Microciclo: Competitivo 3

Microciclo: 25

Dias Impacto	2ª	3ª	4ª	5ª	6ª	Sab	Dom
5							
4							
3							
2							
1							
Repouso							

Dias Unidades	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira	Sábado	Domingo
Manhã	Dia: 07/02 Hora: 11:30 – 12:30 UT - 146 - Força Geral – Combinado (Pirâmide) Peitoral, Dorsais, Bicipede e Tricipede Força Dirigida – MI Ginásio 60 min		Dia: 09/02 Hora: 11:30 – 12:30 UT - 148 Trabalho Preventivo e de Compensação (Proprioceptividade) - Força Média				Folga
Tarde / Noite	Dia: 07/02 Hora: 17:30 – 19:00 UT - 147 - Conversa com os jogadores acerca do jogo - Aquecimento específico individual - Regenerativo (Táctica grupal (criss-cross a 3, CA 3x0 - Sobreposição, Sobrecarga, criss-crosso a 4 seguido CA 3x1) - Jogos de alternância defesa/ataque – 4x4+Joker - Jogo Formal - Força média		Dia: 09/02 Hora: 17:30 – 19:00 UT - 149 - Aquecimento específico individual - Táctica grupal ofensiva (Paralela e Aclaramento no corredor com mudança de direcção na Z7; Cortina na Z3) - Transição Def/Ata e Ata/Def (Ataque 4x4 passando para 3x2 e 4x3) - Jogo Formal	Dia: 10/02 Hora: 16:00 – 17:30 UT - 150 - Aquecimento específico individual - Capacidade anaeróbia aláctica (Passe, condução e 2x0; CA 3x2) Recuperação em Powerplay) - Transição Def/Ata e Ata/Def (CA 3x2 continuo) - Jogo Formal - Crioterapia	Dia: 11/02 Hora: 16:00 – 17:30 UT - 151 - Aquecimento (Jogo Lúdico - golo no ar) - Táctica grupal ofensiva (Zero na Z4 com passe para Z2 e remate de ½ distância; aclaramento no CL, Acção da Z2, diagonal - paralela) - Potência anaeróbia aláctica (condução e remate) - Jogo Formal - Reunião de preparação do jogo	Dia: 12/02 Hora: 19:00 Campeonato Nacional da 1ª Divisão Benfica - Espinho	

Quadro 53 - Planeamento do Microciclo 26

Mesociclo: Meso 5

Semana: 14/02- 20/02

Tipo de Microciclo: Competitivo 3

Microciclo: 26

Dias Impacto	2ª	3ª	4ª	5ª	6ª	Sab	Dom
5							
4							
3							
2							
1							
Repouso							

Dias Unidades	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira	Sábado	Domingo
Manhã	Dia: 14/02 Hora: 11:30 – 12:30 UT - 152 - Força Geral – Combinado (Pirâmide) Peitoral, Dorsais, Bicipede e Tricipede Força Dirigida – MI Ginásio 60 min	Dia: 15/02 Hora: 11:30 – 13:00 UT - 154 - Aquecimento específico grupal (ataque à zona) - Tática grupal ofensiva (Passe Z4-Z1 e remate de longa distância,) - Tática colectiva ofensiva em meio campo (4x4 em meio campo, 3 ataques) - Jogo Formal	Dia: 16/02 Hora: 11:30 – 12:30 UT - 155 Trabalho Preventivo e de Compensação (Proprioceptividade) - Força Média			Dia: 19/02 Hora: 11:00 – 12:00 UT - 158 - Adaptação à pista - Aquecimento (Jogo Lúdico - golo no ar) - Tática grupal (criss-cross a 3, 2x1 e 3x1 em ½ campo) - Jogos de alternância defesa/ataque – 5x4 com balizas na área (3 toques dentro e 1 toque fora) - Reunião de preparação do jogo	Folga
Tarde / Noite	Dia: 14/02 Hora: 17:30 – 19:00 UT - 153 - Aquecimento específico Colectivo (ocupação nas 5 zonas) - Tática colectiva ofensiva (Zero na Z2, Paralela, 3s1 em ½ campo) - Regenerativo (CA onze 2x1) - Tática Grupal ofensiva (ataque ao sistema zonal) - Jogo Formal - Força média		Dia: 16/02 Hora: 17:30 – 19:00 UT - 156 - Aquecimento específico colectivo (defesa sem setique) - Tática grupal ofensiva (Z4-Z2 com cruzamento e aclaramento seguido de 2x0 e remate, Passe Z4-Z5-Z2,, seguido de remate) - Transição Def/Ata e Ata/Def (Ataque 4x4 passando para 3x2 e 4x3) - Jogo Formal	Dia: 17/02 Hora: 16:00 – 17:30 UT - 157 - Aquecimento específico individual - Tática individual ofensiva (mudança de direcção na Z7) - Tática grupal ofensiva (mudança de direcção na Z7 com bloqueio, Acção Z4-Z5, Z4-Z2 com cruzamento e aclaramento) - Capacidade anaeróbia aláctica (CA 2x2 e 3x2) Recuperação em Powerplay) - Jogo Formal - Crioterapia		Dia: 19/02 Hora: 21:00 Taça CERS 1/8 Final Lodi - Benfica	

Quadro 54 - Planeamento do Microciclo 27

Mesociclo: Meso 5**Semana:** 21/02- 27/02**Tipo de Microciclo:** Competitivo 4**Microciclo:** 27

Dias Impacto	2ª	3ª	4ª	5ª	6ª	Sab	Dom
5							
4							
3							
2							
1							
Repouso							

Dias Unidades	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira	Sábado	Domingo
Manhã		Dia: 22/02 Hora: 11:30 – 13:00 UT - 159 - Aquecimento específico grupal (Paralela, Passe Z4-Z5-Z2 CL e Passe Z4-Z5-Z2 CC) - Potência anaeróbia aláctica (CA 3x0) - Jogo Formal	Dia: 23/02 Hora: 11:30 – 12:30 UT - 160 - Aquecimento (Jogo Lúdico - golo no ar) - Tática Individual ofensiva (Condução e drible - CA 2x1; CA 3x2; Criss-cross a 4 seguido de 3x1 - Tática colectiva ofensiva em meio campo (4x4 em meio campo, 2 ataques) - Jogo Formal				Folga
Tarde / Noite			Dia: 23 /02 Hora: 21:00 Campeonato Nacional da 1ª Divisão Limianos - Benfica		Dia: 25/02 Hora: 17:30 – 19:00 UT - 161 - Aquecimento (Jogo Lúdico - golo no ar) - CA 3x0, CA 2x1 - Tática grupal ofensiva (Acção Z2-Z5, com bloqueio, 2x0 no CC a partir das Z4) - Potência Anaeróbia aláctica (Passe, corte condução e 1x0; CA 2x2) - Jogo Formal - Reunião de preparação do jogo	Dia: 26 /02 Hora: 18:00 Campeonato Nacional da 1ª Divisão Benfica - Braga	

Quadro 55 - Planeamento do Microciclo 28

Mesociclo: Meso 5

Semana: 28/02- 06/03

Tipo de Microciclo: Competitivo 3

Microciclo: 28

Dias Impacto	2ª	3ª	4ª	5ª	6ª	Sab	Dom
5							
4							
3							
2							
1							
Repouso							

Dias Unidades	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira	Sábado	Domingo
Manhã	Dia: 28/02 Hora: 11:30 – 12:30 UT - 162 - Força Geral – Combinado (Pirâmide) Peitoral, Dorsais, Bicipede e Tricipede Força Dirigida – MI Ginásio 60 min		Dia: 02/03 Hora: 11:30 – 12:30 UT - 162 Trabalho Preventivo e de Compensação (Proprioceptividade) - Força Média		Dia: 04/03 Hora: 11:00 – 12:30 UT - 168 - Aquecimento (Jogo Lúdico - golo no ar) - CA 3x0, CA 2x1 - Tática grupal ofensiva (paralela; quebra; Passe Z4-Z5-Z2 no CC) - Potência Anaeróbia aláctica (1x0 e remate de ½ distância) - Jogo Formal		Folga
Tarde / Noite	Dia: 28/02 Hora: 17:30 – 19:00 UT - 163 - Aquecimento (Jogo Lúdico - golo de cabeça) - Tática individual (passe e corte) - Tática grupal ofensiva (Corte nas costas da Z2; Passe e corte Z2-Z3; Condução da Z7-Z4, passe ao corte na Z5, zero na Z2; Passe Z4-Z5-Z2) - Tática colectiva ofensiva em meio campo (4x4 em meio campo, 3 ataques) - Jogo Formal - Força Média	Dia: 01/03 Hora: 17:30 – 19:00 UT - 164 - Aquecimento específico individual - Tática grupal ofensiva (Condução da Z7-Z4, passe ao corte na Z5; Passe da Z4 para corte nas costas Z2-Z3 contrária, Passe Z2-Z5-paralela, Passe Z4-Z5-Z2 no CC; Transição defesa ataque com aclaramento) - Tática colectiva ofensiva (transição defesa ataque com permuta de corredores) - Jogo Formal - Rolos	Dia: 02/03 Hora: 17:30 – 19:00 UT - 166 - Aquecimento específico Colectivo (ocupação nas 5 zonas) - Transição Def/Ata e Ata/Def (Ataque 4x4 passando para 2x1 e 3x2) - Tática colectiva ofensiva em meio campo (4x4 em meio campo, 3 ataques) - Jogo Formal	Dia: 03/03 Hora: 17:30 – 19:00 UT - 167 - Aquecimento específico individual - Tática grupal ofensiva (Passe e corte com finalização; cortina na Z3; Bloqueio na Z3; remate de ½ distância no CC a partir da Z2; 2x1 no CC) - Capacidade anaeróbia aláctica (CA 2x2) - Jogo Formal - Crioterapia		Dia: 05/03 Hora: 17:45 Campeonato Nacional da 1ª Divisão Porto - Benfica	

Quadro 56 - Planeamento do Microciclo 29

Mesociclo: Meso 6

Semana: 07/03- 13/03

Tipo de Microciclo: Competitivo 3

Microciclo: 29

Dias Impacto	2ª	3ª	4ª	5ª	6ª	Sab	Dom
5							
4							
3							
2							
1							
Repouso							

Dias Unidades	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira	Sábado	Domingo
Manhã		Dia: 08/03 Hora: 11:30 – 13:00 UT - 169 - Aquecimento específico individual - Regenerativo (Criss-cross a 3; CA 3x2 sobreposição; CA 3x2 abertos; CA a 4) - Tática Individual ofensiva (remate de ½ distância) - Jogo Formal - Força Média	Dia: 09/03 Hora: 11:30 – 12:30 UT - 170 Trabalho Preventivo e de Compensação (Proprioceptividade) - Força Média				Folga
Tarde / Noite			Dia: 09/03 Hora: 17:30 – 19:00 UT - 171 - Aquecimento específico individual - Tática Grupal ofensiva (Paralela, aclaramento no CL, 2x1 no CC, 2x1 no CL, 2x1 na área) - Transição Def/Ata e Ata/Def (Ataque 4x4 passando para 2x1, 4x3 e 3x2) - Jogo Formal	Dia: 10/03 Hora: 17:30 – 19:00 UT - 172 - Aquecimento específico individual - Tática grupal ofensiva (Corte nas costas da Z2; Corte nas costas da Z2 contrária; Passe Z4-Z5-Z2 no CC, Passe Z5-Z4, permuta de corredores e 2x0) - Capacidade anaeróbia aláctica (CA 3x1) - Transição Def/Ata e Ata/Def (2x1/2x2//2x1, criando situações de 2x1) - Sit. Especiais (LD e P) - Jogo Formal - Crioterapia	Dia: 11/03 Hora: 17:30 – 19:00 UT - 173 - Aquecimento (Jogo Lúdico - golo no ar) - Tática individual ofensiva (mudança de direcção na Z7) - Tática grupal ofensiva (Passe Z5-Z2, condução pelo CL e assistência Z8 ou Z5, 3x1 no CC) - Potência Anaeróbia aláctica (auto-passe, simulação e remate) - Tática colectiva ofensiva (3x3 em meio campo) - Jogo Formal - Reunião de preparação do jogo	Dia: 12 /03 Hora: 18:00 Taça de Portugal 1/16 final Gulpilhares - Benfica	

Quadro 57 - Planeamento do Microciclo 30

Mesociclo: Meso 6

Semana: 14/03- 20/03

Tipo de Microciclo: Competitivo 4

Microciclo: 30

Dias Impacto	2ª	3ª	4ª	5ª	6ª	Sab	Dom
5							
4							
3							
2							
1							
Repouso							

Dias Unidades	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira	Sábado	Domingo
Manhã	Dia: 14/03 Hora: 17:30 – 19:00 UT - 174 - Força Geral – Combinado (Pirâmide) Peitoral, Dorsais, Bícipes e Trícipes Força Dirigida – MI Ginásio 60 min		Dia: 16/03 Hora: 11:30 – 13:00 UT - 177 Trabalho Preventivo e de Compensação (Proprioceptividade) - Força Média	Dia: 17/03 Hora: 11:30 – 13:00 UT - 179 - Aquecimento (Apanhada com coletes e bolas) - Táct Ind Def (Desliz defensis nos sinalizadores) - Táct Colec Def (Desliza defensivos nas 4 zonas) - Tática Grupal ofensiva (Quebra; Bloqueio na Z5; aclaramento no CL) - CA 3x2 (passando pelo sinalizador na Z3) - Tática colectiva ofensiva (3x3 em meio campo) - Jogo formal			Folga
Tarde / Noite	Dia: 14/03 Hora: 17:30 – 19:00 UT - 175 - Aquecimento (Jogo Lúdico - golo no ar) - Regenerativo (Tática grupal MPB – 3x3+3 a 3 toques entre áreas) - Jogos de alternância defesa/ataque – 4x4+Joker - Jogo Formal - Força Média	Dia: 15/03 Hora: 16:00 – 17:30 UT - 176 - Aquecimento específico Colectivo (bola no pivot) - Tática grupal ofensiva (Condução no CL; Passe Z4-Z5-Z2 no CC; passe Z4-Z5-Z4 e condução para Z5) - CA 3x2 - Transição Def/Ata e Ata/Def (2x0+1x1+2x0) - Jogo Formal	Dia: 16/03 Hora: 17:30 – 19:00 UT - 178 - Aquecimento específico individual - Tática grupal ofensiva (Condução Z2-Z3, passe e corte com Z5; Condução no CL, passe à Z8; Condução à Z7, passe ao 1º poste; Acção na Z7, com permuta na Z8, Condução pela Z7, seguido de bloqueio na Z3) - Tática colectiva ofensiva em meio campo (4x4 em meio campo, 3 ataques) - Situações especiais (LD e P) - Jogo Formal		Dia: 18/03 Hora: 17:30 – 19:00 UT - 180 - Aquecimento (Jogo Lúdico - golo no ar) - CA (3x1 em ½ campo com sobreposição, abertos) - Tática Grupal ofensiva (2x1 no CC) - Potência anaeróbia aláctica (Z4-Z2 com cruzamento e aclaramento seguido de remate; Bloqueio na Z5) - Jogo Formal - Situações especiais (LD e P)	Dia: 19/02 Hora: 18:00 Taça CERS 1/4 Final Benfica - Lloret	

Quadro 58 - Planeamento do Microciclo 31

Mesociclo: Meso 6**Semana:** 21/03- 27/03**Tipo de Microciclo:** Competitivo 4**Microciclo:** 31

Dias Impacto	2ª	3ª	4ª	5ª	6ª	Sab	Dom
5							
4							
3							
2							
1							
Repouso							

Dias Unidades	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira	Sábado	Domingo
Manhã							Folga
Tarde / Noite	Dia: 21/03 Hora: 17:30 – 19:00 UT - 181 - Aquecimento específico individual - Tática Grupal ofensiva (passe Z4-Z2-Z2-Z3, seguido 1x0; Passe Z5-Z4, permuta de corredores e 2x0) - Potência anaeróbia aláctica (CA 3x1 sobreposição; onze 2x1) - Jogo Formal - Crioterapia	Dia: 22 /03 Hora: 20:00 Campeonato Nacional da 1ª Divisão Benfica - Gulpilhares		Dia: 24/03 Hora: 16:00 – 17:30 UT - 182 - Aquecimento específico individual - Tática individual ofensiva (mudança de direcção na Z7) - Tática Grupal ofensiva (Z4-Z2 com cruzamento e aclaramento seguido de 2x0; 3x1 no CC com permuta na Z5 e Z4, com dobra de passe, com aclaramento para a Z8 contrária) - Potência anaeróbia aláctica (CA 3x1; 2x1) - Jogo formal - Crioterapia	Dia: 25/03 Hora: 17:30 – 19:00 UT - 183 - Aquecimento (Jogo Lúdico - golo no ar) - Tática Grupal ofensiva (Pequena diagonal; Acção na Z4- Z7, com permuta na Z8; AcçãoZ4-Z7 com passe para Z8 abertos; remate de ½ distância com duplo pivot; Simulação de remate de ½ distância com passe para Z3; 3x1 no CC com aclaramento para a Z8 contrária) - CA 3x1 (sobreposição, Condução no CL e permutas dos 2 jogadores sem bola) - Jogo Formal - Reunião de preparação do jogo	Dia: 26 /03 Hora: 18:30 Campeonato Nacional da 1ª Divisão Física - Benfica	

Quadro 59 - Planeamento do Microciclo 32

Mesociclo: Meso 6

Semana: 28/03- 03/04

Tipo de Microciclo: Competitivo 3

Microciclo: 32

Dias Impacto	2ª	3ª	4ª	5ª	6ª	Sab	Dom
5							
4							
3							
2							
1							
Repouso							

Dias Unidades	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira	Sábado	Domingo
Manhã	Dia: 28/03 Hora: 11:30 – 13:00 UT - 184 - Força Geral – Combinado (Pirâmide) Peitoral, Dorsais, Bícípede e Trícípede Força Dirigida – MI Ginásio 60 min		Dia: 30/03 Hora: 11:30 – 13:00 UT - 186 Trabalho Preventivo e de Compensação (Proprioceptividade) - Força Média				Folga
Tarde / Noite	Dia: 28/03 Hora: 17:30 – 19:00 UT - 185 - Aquecimento específico individual - Regenerativo - Tática individual ofensiva (Passe, condição e 1x0) (Tática grupal (criss-cross a 3 e recuperação) - CA (3x0 seguido de Criss-cross; 3x0 seguido 2x1; 3x0: 3x1) - Jogos de alternância defesa/ataque – 4x4+Joker - Jogo Formal		Dia: 30/03 Hora: 17:30 – 19:00 UT - 187 - Aquecimento (Apanhada com coletes e bolas) - Tática Grupal ofensivo (Aclaramento na Z3; Passe e corte no CL; Passe Z4-Z5-Z2 no CC; 3x2 no CC; 3x3 no CC e CL) - Tática colectiva ofensiva em meio campo (4x4 em meio campo, 3 ataques) - Jogo Formal	Dia: 31/03 Hora: 16:00 – 17:30 UT - 188 - Aquecimento específico individual - Tática grupal (passe corte no CC; passe Z5-Z4, cortina e finalização na Z8; Acção Z7-Z4 com passe para Z8; Dobra de passe entre Z7-Z4 seguido de Z4-Z2 com cruzamento e aclaramento seguido de 2x0) - Capacidade anaeróbia aláctica (CA 3x1) - Transição Def/Ata e Ata/Def (Ataque 4x4 passando para 3x2 e 4x3 Powerplay) - Jogo Formal - Crioterapia	Dia: 01/04 Hora: 17:30 – 19:00 UT - 189 - Aquecimento (Jogo Lúdico - golo no ar) - Tática Grupal ofensiva (Cortina na Z2 seguido 1x0) - Potência anaeróbia aláctica (Condução seguido 1x0) - Tática grupal ofensiva (2x1 no CL; 2x1 entre as Z2; 2x1 entre Z2 e Z7; 3x1 no CC, defesa tenta interceptar o 1º passe) - Jogo formal - - Situações especiais (LD e P) - Reunião de preparação do jogo	Dia: 26 /03 Hora: 18:30 Campeonato Nacional da 1ª Divisão Benfica - Barcelos	

Quadro 60 - Planeamento do Microciclo 33

Mesociclo: Meso 6

Semana: 04/04- 10/04

Tipo de Microciclo: Competitivo 3

Microciclo: 33

Dias Impacto	2ª	3ª	4ª	5ª	6ª	Sab	Dom
5							
4							
3							
2							
1							
Repouso							

Dias Unidades	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira	Sábado	Domingo
Manhã	Dia: 04/04 Hora: 11:30 – 13:00 UT - 190 - Força Geral – Combinado (Pirâmide) Peitoral, Dorsais, Bícipede e Trícipede Força Dirigida – MI Ginásio 60 min		Dia: 06/04 Hora: 11:30 – 13:00 UT - 192 Trabalho Preventivo e de Compensação (Proprioceptividade) - Força Média				Folga
Tarde / Noite	Dia: 04/04 Hora: 17:30 – 19:00 UT - 191 - Aquecimento específico individual - Tática grupal ofensiva (Condução Z4-Z7, passe para Z5 seguido de 2x0; passe para Z2) - Regenerativo (Tática grupal (criss-cross a 3) - Tática colectiva ofensiva (transição defesa-ataque a zona pressionantes) - Jogo formal - Força Média		Dia: 06/04 Hora: 17:30 – 19:00 UT - 193 - Aquecimento específico colectivo (MPB 3x3+3) - Tática grupal ofensiva (Condução, passe e corte, 1x0 e 2x0; Acção da Z4-Z4 passando por Z5; Passe Z4-Z5, passe Z5-Z4 e passe à Z8) - Transição Def/Ata e Ata/Def (Ataque 4x4 passando para 3x2 e 4x3 Powerplay) - Jogo Formal	Dia: 07/04 Hora: 16:00 – 17:30 UT - 194 - Aquecimento específico colectivo (Ataque à zona) - Capacidade anaeróbia aláctica (CA 3x1) - Tática grupal ofensiva (Acção no CL; Passe Z4-Z2, condução em amplitude com bloqueio na Z5; Passe Z4-Z5-Z2 no CC) - Jogo formal - Crioterapia	Dia: 08/04 Hora: 19:00 – 20:00 UT - 195 - Adaptação à pista - Aquecimento (Jogo Lúdico - golo no ar) - Potência anaeróbia aláctica (Condução e remate de ½ distância) - Tática grupal ofensiva (Acção da Z4-Z4 passando por Z5; 3x1 no CC, defesa tenta interceptar o 1º passe) - CA 3x1 - Tática individual ofensiva (Condução e remate de ½ distância)	Dia: 09/04 Hora: 19:30 Taça CERS 1/4 Final Lloret - Benfica	

Quadro 61 - Planeamento do Microciclo 34

Mesociclo: Meso 6**Semana:** 11/04- 17/04**Tipo de Microciclo:** Competitivo 3**Microciclo:** 34

Dias Impacto	2ª	3ª	4ª	5ª	6ª	Sab	Dom
5							
4							
3							
2							
1							
Repouso							

Dias Unidades	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira	Sábado	Domingo
Manhã							Folga
Tarde / Noite	Dia: 11/04 Hora: 17:30 – 19:00 UT - 196 - Conversa de análise do jogo e preparação do jogo da Oliveirense - Aquecimento específico individual - Tática Grupal ofensiva (Corte nas costas da Z2; corte nas costas de Z5-Z3; Acção na Z4- Z7, com permuta na Z8) - Capacidade anaeróbia aláctica (CA 3x1) - Jogo Formal - Força Média	Dia: 12/04 Hora: 17:30 – 19:00 UT - 197 - Aquecimento (Jogo Lúdico - golo no ar) - Tática grupal ofensiva (pequena diagonal e condução Z7-Z3; Condução Z7-Z4, passe para Z2, passe Z5 e finalização) - Potência anaeróbia aláctica (Passe e aclaramento no CL) - Tática grupal ofensiva (3x1 no CC, abertos, permuta na Z8, bloqueio ao defesa) - Jogo Formal - Crioterapia - Reunião de preparação do jogo	Dia: 13/04 Hora: 21:15 Campeonato Nacional da 1ª Divisão Oliveirense - Benfica				

Quadro 62 - Planeamento do Microciclo 35

Mesociclo: Meso 7**Semana:** 18/04- 24/04**Tipo de Microciclo:** Recuperação 2**Microciclo:** 35

Dias Impacto	2ª	3ª	4ª	5ª	6ª	Sab	Dom
5							
4							
3							
2							
1							
Repouso							

Dias Unidades	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira	Sábado	Domingo
Manhã							Folga
Tarde / Noite	Dia: 18/04 Hora: 17:30 – 19:00 UT - 198 - Jogo treino com o Juniores - Força média	Dia: 19/04 Hora: 17:30 – 19:00 UT - 199 - Jogo treino com o Juniores - Força média	Dia: 20/04 Hora: 17:30 – 19:00 UT - 200 - Jogo treino com o Juniores - Força média				

Quadro 63 - Planeamento do Microciclo 36

Mesociclo: Meso 7**Semana:** 25/04- 01/05**Tipo de Microciclo:** Competitivo 3**Microciclo:** 36

Dias Impacto	2ª	3ª	4ª	5ª	6ª	Sab	Dom
5							
4							
3							
2							
1							
Repouso							

Dias Unidades	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira	Sábado	Domingo
Manhã		Dia: 26/04 Hora: 11:30 – 13:00 UT - 201 - Aquecimento específico individual - Tática Grupal ofensiva (Passe Z2-Z5-Z2, condução e 1x0; passe, condução, simulação e passe à Z8; Cruzamento sobre a Z3; 3x0 com Sobreposição; 3x0 abertos; Passe Z4-Z5-Z2 no CC; Passe Z2-Z5-Z2 no CL; Ataque ao meio, amplitude e duplo bloqueio na Z3)	Dia: 27/04 Hora: 11:30 – 13:00 UT - 203 Trabalho Preventivo e de Compensação (Proprioceptividade) - Força Média				Folga
Tarde / Noite		Dia: 26/04 Hora: 17:30 – 19:00 UT - 202 - Aquecimento específico individual - CA 3x0 (Criss-cross a 3 com finalização na Z8 e Z3; sobreposição; abertos) - Tática grupal ofensiva (Passe Z5-Z4, permuta de corredores e 2x0; 3x1 no CC com sobreposição; 3x1 com passe para o CL) - Jogos de alternância defesa/ataque – 2x2 em ½ campo - Força Média	Dia: 27/04 Hora: 17:30 – 19:00 UT - 204 - Aquecimento específico individual - Tática grupal ofensiva (ataque 3x0 a partir do ½ campo com permuta dos jogadores dos CL; 2x1 e 3x1 no CC) - Jogo formal	Dia: 28/04 Hora: 16:00 – 17:30 UT - 205 - Aquecimento específico grupal - Capacidade anaeróbia aláctica (CA 3x0 e 3x1) - Tática colectiva ofensiva (4x4 em ½ campo, 3 ataques) - Jogo formal - Crioterapia	Dia: 29/04 Hora: 17:30 – 19:00 Não se realizou por mau tempo em Lisboa	Dia: 30 /04 Hora: 18:00 Campeonato Nacional da 1ª Divisão Benfica - Valongo	

Quadro 64 - Planeamento do Microciclo 37

Mesociclo: Meso 7

Semana: 02/05- 08/05

Tipo de Microciclo: Competitivo 4

Microciclo: 37

Dias Impacto	2ª	3ª	4ª	5ª	6ª	Sab	Dom
5							
4							
3							
2							
1							
Repouso							

Dias Unidades	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira	Sábado	Domingo
Manhã	Dia: 02/05 Hora: 11:30 – 13:00 UT - 206 - Força Geral – Combinado (Pirâmide) Peitoral, Dorsais, Bíceps e Tríceps Força Dirigida – MI Ginásio 60 min		Dia: 04/05 Hora: 11:30 – 13:00 UT - 209 Trabalho Preventivo e de Compensação (Proprioceptividade) - Força Média				
Tarde / Noite	Dia: 02/05 Hora: 17:30 – 19:00 UT - 207 - Aquecimento (Jogo Lúdico - golo no ar) - Regenerativo (Táctica grupal ofensiva (Passe, condução e 1x0 no CL; passe e corte passando pela Z5 seguido de CA; Auto-passe e saída 3x0 abertos e com sobreposição) - Táctica colectiva defensiva (defesa sem setique em ½ campo) - Táctica colectiva ofensiva (4x4 em ½ campo, 3 ataques) - Jogo formal - Força média	Dia: 03/05 Hora: 17:30 – 19:00 UT - 208 - Aquecimento específico individual - Táctica individual ofensiva (mudança de direcção na Z7, condução em amplitude; ½ volta na Z3) - Táctica grupal ofensiva (passe e corte no CL; Condução em amplitude com aclaramento na Z3; 2x0 no CC; 3x0 no CC) - CA 2x1 e 3x1 - Transição Def/Ata e Ata/Def (Ataque 4x4 passando para 3x2 e 4x3 Powerplay) - Jogo Formal	Dia: 04/05 Hora: 17:30 – 19:00 UT - 210 - Aquecimento específico individual - Táctica grupal ofensiva (tomada de decisão no CL; passe e corte no CL; Acção Z4-Z7 com passe para Z8 abertos; Condução Z4-Z5, aclaramento da Z5 e passe para Z4 contrária; Passe Z4-Z2, passe Z2-Z5, passe Z5-Z8 e corte para Z8; Passe Z4-Z5-Z2 no CC) - Táctica colectiva ofensiva (4x4 em ½ campo, 3 ataques) - Jogo formal	Dia: 05/05 Hora: 17:30 – 19:00 UT - 211 - Aquecimento específico grupal - Táctica grupal ofensiva (condução em amplitude, passe a Z8; de Z4-Z2 com cruzamento e aclaramento seguido de 2x0; Condução Z4-Z5, aclaramento da Z5 e passe para Z4 contrária) - Capacidade anaeróbia aláctica (CA 3x1) - Transição Def/Ata e Ata/Def (1x1:2x2:1x1, sempre 2x1) - Jogo formal - Situações especiais - Crioterapia	Dia: 06/05 Hora: 19:00 – 20:00 UT - 212 - Adaptação à pista - Aquecimento (Jogo Lúdico - golo no ar) - Potência anaeróbia aláctica (Passe e remate de ½ distância) - Jogo formal	Dia: 07/05 Hora: 16:00 Taça CERS 1/2 Final Benfica - Física	Dia: 08/05 Hora: 13:00 Taça CERS Final Benfica - Vilanova

Quadro 65 - Planeamento do Microciclo 38

Mesociclo: Meso 7**Semana:** 09/05- 15/05**Tipo de Microciclo:** Competitivo 4**Microciclo:** 38

Dias Impacto	2ª	3ª	4ª	5ª	6ª	Sab	Dom
5							
4							
3							
2							
1							
Repouso							

Dias Unidades	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira	Sábado	Domingo
Manhã							
Tarde / Noite	Dia: 09/05 Hora: 17:30 – 19:00 UT - 213 - Aquecimento (Jogo Lúdico - golo no ar) - Tática individual ofensiva (remate enrolado aleatório) - Regenerativo (- Jogos de alternância defesa/ataque – 4x4+ Joker)	Dia: 10/05 Hora: 17:30 – 19:00 UT - 214 - Aquecimento específico individual - Potência anaeróbia aláctica (passe, condução e 2x0) - Tática grupal ofensiva (aclaramento no corredor; Passe Z2-Z5-Z2 no CL; 3x1 com passe para o CL) - Jogo formal - Crioterapia - Reunião de preparação do jogo	Dia: 11/05 Hora: 21:00 Campeonato Nacional da 1ª Divisão Tomar - Benfica		Dia: 13/05 Hora: 17:30 – 19:00 UT - 215 - Aquecimento (Jogo Lúdico - golo no ar) - Tática grupal ofensiva (Passe de Z2 para Z5, ½ campo para Z5 seguido de 2x0; aclaramento no corredor) - Jogo formal - Crioterapia - Reunião de preparação do jogo	Dia: 14/05 Hora: 18:00 Taça de Portugal 1/8 Final Carvalhos - Benfica	

Quadro 66 - Planeamento do Microciclo 39

Mesociclo: Meso 7

Semana: 16/05- 22/05

Tipo de Microciclo: Competitivo 3

Microciclo: 39

Dias Impacto	2ª	3ª	4ª	5ª	6ª	Sab	Dom
5							
4							
3							
2							
1							
Repouso							

Dias Unidades	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira	Sábado	Domingo
Manhã	Dia: 16/05 Hora: 11:30 – 13:00 UT - 216 - Força Geral – Combinado (Pirâmide) Peitoral, Dorsais, Bíceps e Tríceps Força Dirigida – MI Ginásio 60 min		Dia: 18/05 Hora: 11:30 – 13:00 UT - 218 Trabalho Preventivo e de Compensação (Proprioceptividade) - Força Média				
Tarde / Noite	Dia: 16/05 Hora: 17:30 – 19:00 UT - 217 - Aquecimento (Jogo Lúdico - golo no ar) - Regenerativo Golo no ar com GR) - CA (criss-cross e 3x1) - Jogo formal - Força Média		Dia: 18/05 Hora: 17:30 – 19:00 UT - 219 - Aquecimento específico grupal - Tática grupal ofensiva (Bloqueio na Z3 no CL; paralela; Quebra; passe Z4-Z8 e finalização) - Tática colectiva ofensiva (4x4 em ½ campo, 3 ataques) - Transição Def/Ata e Ata/Def (Ataque 4x4 passando para 3x2 e 4x3 Powerplay) - Jogo formal	Dia: 19/05 Hora: 16:00 – 17:30 UT - 220 - Aquecimento específico grupal - Tática Grupal ofensiva (passe e 1x0 , 2x0 e 3x0) - Capacidade anaeróbia aláctica (CA 2x1 e 3x1) - Transição Def/Ata e Ata/Def (1x1:2x2:1x1, sempre 2x1 e 3x2) - Jogo formal - Crioterapia	Dia: 20/05 Hora: 17:30 – 19:00 UT - 221 - Aquecimento (Jogo Lúdico - golo no ar) - Tática grupal ofensiva (Passe e corte no CL; Bloqueio na Z3 no CL; paralela) - Potência anaeróbia aláctica (CA 2x1) - Jogo formal - Reunião de preparação do jogo	Dia: 21 /05 Hora: 19:00 Campeonato Nacional da 1ª Divisão Benfica - Cascais	

Quadro 67 - Planeamento do Microciclo 40

Mesociclo: Meso 7

Semana: 23/05- 29/05

Tipo de Microciclo: Competitivo 3

Microciclo: 40

Dias Impacto	2ª	3ª	4ª	5ª	6ª	Sab	Dom
5							
4							
3							
2							
1							
Repouso							

Dias Unidades	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira	Sábado	Domingo
Manhã	Dia: 23/05 Hora: 11:30 – 13:00 UT - 222 - Força Geral – Combinado (Pirâmide) Peitoral, Dorsais, Bícípede e Trícípede Força Dirigida – MI Ginásio 60 min		Dia: 25/05 Hora: 11:30 – 13:00 UT - 224 Trabalho Preventivo e de Compensação (Proprioceptividade) - Força Média				
Tarde / Noite	Dia: 23/05 Hora: 17:30 – 19:00 UT - 223 - Aquecimento (Jogo Lúdico - golo no ar) - Tática grupal ofensiva (Condução Z4-Z5 seguido de 2x0 no CC; Condução Z4-Z5, aclaramento da Z5 e passe para Z4 contrária) - Regenerativo (CA 3x0, auto-passe seguido de CA 3x0) - Conversa a apelar à concentração - Regenerativo (- Jogos de alternância defesa/ataque – 4x4+ Joker) - Jogo formal - Força Média		Dia: 25/05 Hora: 17:30 – 19:00 UT - 225 - Aquecimento específico grupal - Tática grupal ofensiva (Passe Z2-Z4, corte para Z5 e desmarcação de Z5-Z8; Condução em amplitude com aclaramento e bloqueio na Z3; Condução no CL, com permuta dos jogadores de Z4; Passe Z2-Z5-Z2 no CL) - Tática colectiva ofensiva (4x4 em ½ campo, 3 ataques) - Jogo formal	Dia: 26/05 Hora: 17:30 – 19:00 UT - 226 - Aquecimento específico grupal - Tática grupal ofensiva (Z4-Z2 com cruzamento e aclaramento seguido de remate e passe à Z3) - Capacidade anaeróbia aláctica (CA 3x1) - Transição Def/Ata e Ata/Def (1x1:2x2:1x1, sempre 3x2) - Jogo formal - Crioterapia	Dia: 27/05 Hora: 17:30 – 19:00 UT - 227 - Aquecimento (Jogo Lúdico - golo no ar) - Tática grupal ofensiva (Passe do ½ campo após permuta dos jogadores de Z4; aclaramento no corredor lateral; 3x0 no CC; 3x1 no CC) - Potência anaeróbia aláctica (Passe, condução e remate) - Jogo Formal - Reunião de preparação do jogo	Dia: 28/05 Hora: 18:00 Campeonato Nacional da 1ª Divisão Cambra - Benfica	

Quadro 68 - Planeamento do Microciclo 41

Mesociclo: Meso 7

Semana: 30/05- 05/06

Tipo de Microciclo: Competitivo 3

Microciclo: 41

Dias Impacto	2ª	3ª	4ª	5ª	6ª	Sab	Dom
5							
4							
3							
2							
1							
Repouso							

Dias Unidades	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira	Sábado	Domingo
Manhã	Dia: 30/05 Hora: 11:30 – 13:00 UT - 228 - Força Geral – Combinado (Pirâmide) Peitoral, Dorsais, Bícípede e Trícípede Força Dirigida – MI Ginásio 60 min		Dia: 01/06 Hora: 11:30 – 13:00 UT - 230 Trabalho Preventivo e de Compensação (Proprioceptividade) - Força Média				
Tarde / Noite	Dia: 30/05 Hora: 17:30 – 19:00 UT - 229 - Aquecimento (Jogo Lúdico - golo no ar) - Regerativo (táctica colectiva ofensiva – acções nas zonas) - Táctica grupal ofensiva (Condução em amplitude com duplo bloqueio; Passe Z2-Z5-Z2 no CL, seguido de criss-cross; Passe Z4-Z5-Z2 no CC, seguido de criss-cross) - Jogo formal - Força média		Dia: 01/06 Hora: 17:30 – 19:00 UT - 231 - Aquecimento específico grupal - Táctica Grupal ofensiva (passe Z4-Z2-Z2-Z3, seguido 1x0; Passe da Z2 após para permuta dos jogadores de Z4; Passe Z2-Z5-Z2 no CL; Z4-Z2 com cruzamento e aclaramento; Passe Z4-Z5-Z2 no CC; Condução em amplitude com bloqueio na Z3; Condução em amplitude com aclaramento e bloqueio na Z3) - Táctica colectiva ofensiva (4x4 em ½ campo, 3 ataques) - Jogo formal	Dia: 02/06 Hora: 16:00 – 17:30 UT - 232 - Aquecimento específico grupal - Táctica Grupal ofensiva (amplitude de Z2-Z3 com cruzamento seguido 2x0; Aclaramento no CL; Z4-Z2 com cruzamento e aclaramento; Passe Z2-Z2, condução no CL e passe À Z8) - Transição Def/Ata e Ata/Def (3x3 em ½ campo, seguido de 2x1; 4x4 seguido de 3x2) - Jogo formal - Crioterapia	Dia: 03/06 Hora: 17:30 – 19:00 UT - 233 - Aquecimento (Jogo Lúdico - golo no ar) - Táctica Grupal ofensiva (Diagonal Z2-Z7; aclaramento no CL; condução Z%-Z2 com aclaramento nas Z8; Corte nas costas de Z5-Z3, para passe da Z4) - Potência anaeróbia aláctica (CA 2x0) - Jogos de alternância defesa/ataque – 4x4+joker com balizas na área (3 toques dentro e 1 toque fora) - Jogo Formal - Reunião de preparação do jogo	Dia: 04/06 Hora: 18:00 Campeonato Nacional da 1ª Divisão Benfica - Portosanto	

Quadro 69 - Planeamento do Microciclo 42

Mesociclo: Meso 7

Semana: 06/06- 12/06

Tipo de Microciclo: Competitivo 3

Microciclo: 42

Dias Impacto	2ª	3ª	4ª	5ª	6ª	Sab	Dom
5							
4							
3							
2							
1							
Repouso							

Dias Unidades	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira	Sábado	Domingo
Manhã	Dia: 06/06 Hora: 11:30 – 13:00 UT - 234 - Força Geral – Combinado (Pirâmide) Peitoral, Dorsais, Bícepede e Trícepede Força Dirigida – MI Ginásio 60 min		Dia: 08/06 Hora: 11:30 – 13:00 UT - 236 Trabalho Preventivo e de Compensação (Proprioceptividade) - Força Média				
Tarde / Noite	Dia: 06/06 Hora: 16:00 – 17:30 UT - 235 - Aquecimento (Jogo Lúdico - golo no ar) - Tática grupal ofensiva – MPB (4x4 em ½ campo, com ocupação das zonas) - Regenerativo (Tática colectiva defensiva com ataque 4x0; criss-cross) - Tática grupal ofensiva (3x0 em ½ campo com sobreposição, Passe Z2-Z5-Z2 no CL, Passe Z4-Z5-Z2 no CC) - Jogo formal - Força Média		Dia: 08/06 Hora: 17:30 – 19:00 UT - 237 - Aquecimento específico colectivo (MPB 4x4 nas 5 zonas – ataque 3:1, 2:2;) - Tática colectiva ofensiva (4x4 em ½ campo, 3 ataques) - Jogo formal	Dia: 09/06 Hora: 17:30 – 19:00 UT - 238 - Aquecimento específico grupal - Tática grupal ofensiva (Corte nas costas da Z2; Corte nas costas da Z2 contrária; Corte nas costas da Z2, com passe da Z7) - Capacidade anaeróbia aláctica (CA 3x1) - Transição Def/Ata e Ata/Def (Ataque 4x4 passando para 3x2 e 4x3 Powerplay) - Jogo formal - Crioterapia	Dia: 10/06 Hora: 16:00 – 17:30 UT - 239 - Aquecimento (Jogo Lúdico - golo no ar) - Potência anaeróbia aláctica (Condução em amplitude, passe e remate) - Tática grupal ofensiva (3x0 com condução pelo CL e permuta dos 2 jogadores sem bola; Acção na Z7, com permuta na Z8; 3x1 com passe para o CL; Passe Z\$-Z/, condução para Z4, passe para Z2 e remate com duplo pivot) - Jogo Formal - Reunião de preparação do jogo	Dia: 11/06 Hora: 21:00 Taça de Portugal 1/4 Final Benfica - Candelária	

CAPÍTULO IV

1. INDICADORES DO CONTROLO DO TREINO

Tabela 3 - Distribuição das Cargas por Mesociclo

Períodos	Prep	Meso 2	Meso 3	Meso 4	Meso 5	Meso 6	Meso 7	Totais	Totais%
Aquecimento									
Geral	114	277	181	111	197	234	334	1448	6,60%
Específico Individual/Grupal	244	267	205	225	165	157	323	1586	7,22%
Específico Colectivo	180	103	57	23	102	58	20	543	2,47%
Capacidades Condicionais									
Força									
Força Geral	595	150	180	105	90	90	150	1360	6,19%
Força Dirigida	60	150	180	90	90	90	150	810	3,69%
Força Especial/ Competitiva	0	0	0	0	0	0	0	0	0,00%
Resistência									
Capacidade Aeróbia	59	20	0	0	0	0	0	79	0,36%
Potência Aeróbia	91	78	0	24	0	0	0	193	0,88%
Capacidade Anaeróbia Láctica	86	15	0	0	0	0	0	101	0,46%
Potência Láctica	33	0	0	0	0	0	0	33	0,15%
Capacidade Anaeróbia Aláctica	13	100	78	59	70	63	86	469	2,14%
Potência Aláctica	28	142	107	50	118	96	84	625	2,85%
Técnica									
Manejo de Bola (no Aquecimento e Tact.Ind)	0	0	0	0	0	0	0	0	0,00%
Táctica Individual									
Ofensiva	26	22	52	36	12	40	13	201	0,92%
Defensiva	0	0	32	0	0	6	0	38	0,17%
Táctica Grupal									
Ofensiva	314	241	174	333	299	344	364	2069	9,42%
Defensiva	7	0	16	0	0	0	0	23	0,10%
Manutenção da Posse de Bola	21	15	12	10	0	0	8	66	0,30%
Táctica Colectiva									
Ofensiva	146	220	118	123	130	42	122	901	4,10%
Defensiva	25	0	0	0	0	10	16	51	0,23%
Contra-Ataque	155	28	183	120	43	59	59	647	2,95%
Transições Def/At e At/Def	64	117	149	127	118	85	151	811	3,69%
Jogos de Alternância Defesa/Ataque	50	22	50	33	31	29	16	231	1,05%
Situação de Jogo Formal	245	440	398	418	400	304	363	2568	11,70%
Trabalho Powerplay	26	8	67	0	0	0	0	101	0,46%
Jogos									
Jogo Treino	130	0	0	0	0	0	127	257	1,17%
Jogo Oficial	50	300	300	150	400	350	450	2000	9,11%
Trabalho Específico									
Guarda-Redes	0	0	0	0	0	0	0	0	0,00%
Situações Especiais	35	28	22	6	10	33	13	147	0,67%
Trabalho Específico									
Treino Regenerativo	40	33	100	28	51	57	145	454	2,07%
Activação para Comp / Adapt. à pista	15	0	0	0	20	10	15	60	0,27%
Trabalho Preventivo e de Compensação (Proprioceptividade)	20	120	40	60	60	80	120	500	2,28%
Trabalho Preventivo e de Compensação (Força Média)	80	115	60	65	70	80	134	604	2,75%
Recuperação Activa / Alongamentos	350	514	395	315	359	318	462	2713	12,36%
Meios Coadjuvantes de Treino									
Reuniões	30	202	130	50	20	30	100	562	
Massagens	0	0	0	0	0	25	0	25	0,11%
Crioterapia	20	30	20	15	25	5	35	150	0,68%
Rolos	30	20	20	15	5	0	0	90	0,41%
Piscina	0	0	0	0	0	0	0	0	0,00%
Tempo Total Treino (min)	3352	3575	3196	2541	2865	2665	3760	21954	100,0%

Tabela 4 - Distribuição dos Conteúdos tácticos por Mesociclo

Períodos	Prep	Meso 2	Meso 3	Meso 4	Meso 5	Meso 6	Meso 7	Totais	Totais%
Treino Geral									
Aquecimento, Força Geral 1, Trabalho Geral e Meios Coadjuvantes do Treino	1688	1629	1258	962	1144	1114	1738	9533	43,42%
Capacidades Condicionais Específicas									
Resistência, Força e Velocidade Específica	370	505	365	223	278	249	320	2310	10,52%
Técnica									
Manejo de Bola (no Aquecimento e Tact.Ind)	0	0	0	0	0	0	0	0	0,00%
Táctica Defensiva									
Individual Defensiva	0	0	32	0	0	6	0	38	0,17%
Grupal Defensiva	7	0	16	0	0	0	0	23	0,10%
Táctica Ofensiva									
Individual Ofensiva	26	22	52	36	12	40	13	201	0,92%
Grupal Ofensiva	314	241	174	333	299	344	364	2069	9,42%
Manutenção da Posse de Bola	21	15	12	10	0	0	8	66	0,30%
Táctica Colectiva									
Ofensiva	146	220	118	123	130	42	122	901	4,10%
Defensiva	25	0	0	0	0	10	16	51	0,23%
Contra-Ataque	155	28	183	120	43	59	59	647	2,95%
Transições Def/At e At/Def	64	117	149	127	118	85	151	811	3,69%
Jogos de Alternância Defesa/Ataque	50	22	50	33	31	29	16	231	1,05%
Situação de Jogo Formal	245	440	398	418	400	304	363	2568	11,70%
Trabalho Powerplay	26	8	67	0	0	0	0	101	0,46%
Jogos									
Jogo Treino	130	0	0	0	0	0	127	257	1,17%
Jogo Oficial	50	300	300	150	400	350	450	2000	9,11%
Trabalho Específico									
Situações Especiais	0	28	22	6	10	33	13	112	0,51%
Guarda-Redes	35	0	0	0	0	0	0	35	0,16%
Tempo Total Treino (min)	3352	3575	3196	2541	2865	2665	3760	21954	100,00%

Tabela 5 - Distribuição das Zonas de Intensidade por Mesociclo

Períodos	Prep	Meso 2	Meso 3	Meso 4	Meso 5	Meso 6	Meso 7	Totais	Totais%
Activação funcional									
Aquecimento	526	624	434	349	455	444	669	3501	15,95%
Força									
Reforço Muscular	655	300	360	195	180	180	300	2170	9,88%
Resistência - Zona de Intensidade									
Zona 1 (<60%)	128	65	162	39	119	138	177	828	3,77%
Zona 2 (60%-80%)	648	628	574	495	461	432	553	3791	17,27%
Zona 3 (80%-90%)	52	57	62	83	5	0	3	262	1,19%
Zona 4 (>90%)	0	0	0	0	0	0	0	0	0,00%
Zona 5 (Jogo)	393	692	677	517	763	634	888	4564	20,79%
Trabalho Geral									
Trabalho Preventivo e de Compensação (Força Média / Proprioceptividade)	100	235	100	125	130	160	254	1104	5,03%
Recuperação Activa / Alongamentos	350	514	395	315	359	318	462	2713	12,36%
Meios Coadjuvantes do Treino									
	50	50	40	30	30	30	35	265	1,21%
Descanso/Recuperação									
	450	410	392	393	363	329	419	2756	12,55%
Tempo Total Treino (min)	3352	3575	3196	2541	2865	2665	3760	21954	100,00%
Densidade Absoluta %	72,97	79,28	78,56	72,11	77,86	78,45	80,65	76,54	
Densidade Relativa (%)	86,49	89,64	89,28	86,05	88,93	89,22	90,33	88,27	

2. INDICADORES DO CONTROLO DO JOGO

Quadro 70 - Indicadores do controlo do Jogo

		Nº de jogos	Minutos Jogados	% de tempo jogado	Golos	Nº de vezes no 5 inicial	Cartões Azuis	Cartões Vermelhos	Nº de Faltas de Equipa
A	Campeonato	29	899,40	60	15	29	3	0	49
	CERS	6	153,30	51	1	6	0	0	3
	Taça de Portugal	3	81,05	51	2	3	1	0	4
	Supertaça	1	39,55	79	0	1	0	0	7
B	Campeonato	27	635,16	42	15	8	4	1	41
	CERS	5	113,01	38	5	0	0	0	11
	Taça de Portugal	3	81,17	51	3	0	1	0	4
	Supertaça	1	27,48	55	1	1	0	0	3
C	Campeonato	29	27,58	2	2	0	0	0	0
	CERS	6	2,42	1	1	0	0	0	0
	Taça de Portugal	3	3,14	2	1	0	0	0	0
	Supertaça	0	0,00	0	0	0	0	0	0
D	Campeonato	27	889,23	59	13	27	4	1	57
	CERS	6	218,18	73	3	6	1	0	14
	Taça de Portugal	3	100,38	63	2	3	0	0	7
	Supertaça	1	27,25	55	1	1	0	0	3
E	Campeonato	30	1459,32	97	85	30	1	0	0
	CERS	6	297,18	99	18	6	1	0	0
	Taça de Portugal	3	156,46	98	13	3	0	0	0
	Supertaça	1	50,00	100	4	1	0	0	0
F	Campeonato	30	769,19	51	35	15	1	0	39
	CERS	6	138,50	46	6	2	0	0	9
	Taça de Portugal	3	62,53	39	3	1	0	0	1
	Supertaça	1	17,45	35	0	0	0	0	4
G	Campeonato	27	506,32	34	15	16	1	0	47
	CERS	5	111,03	37	2	2	0	0	11
	Taça de Portugal	1	0,00	0	0	0	0	0	0
	Supertaça	1	13,37	27	1	1	1	0	1
H	Campeonato	23	487,38	32	16	0	2	0	33
	CERS	3	51,40	17	1	0	0	0	6
	Taça de Portugal	3	73,39	46	2	0	0	0	3
	Supertaça	0	0,00	0	0	0	0	0	0
I	Campeonato	26	534,30	36	19	4	3	0	51
	CERS	5	77,17	26	3	0	1	0	8
	Taça de Portugal	2	59,32	37	6	0	0	0	7
	Supertaça	1	13,25	27	0	0	1	0	0
J	Campeonato	21	484,19	32	18	6	2	0	16
	CERS	6	183,28	61	4	2	0	0	4
	Taça de Portugal	3	87,38	55	4	2	0	0	0
	Supertaça	1	35,05	70	4	0	0	0	0
L	Campeonato	30	768,21	51	51	15	0	0	25
	CERS	6	149,54	50	9	6	0	0	4
	Taça de Portugal	3	93,15	58	1	3	0	0	0
	Supertaça	1	21,03	42	1	0	0	0	3

Quadro 71 - Indicadores do controlo do Jogo (Totais)

	Nº de jogos	Minutos Jogados	% de tempo jogado	Golos	Nº de vezes no 5 inicial	Cartões Azuis	Cartões Vermelhos	Nº de Faltas de Equipa
A	40	1963,36	97,68	120	40	2	0	0
B	38	33,54	1,67	4	0	0	0	0
C	36	857,22	42,65	24	9	5	1	59
D	37	1235,44	61,46	19	37	5	1	81
E	40	988,47	49,18	44	18	1	0	53
F	29	612,57	30,48	19	0	2	0	42
G	39	1174,10	58,41	18	39	4	0	63
H	40	1032,33	51,36	62	24	0	0	32
I	34	631,12	31,40	18	19	2	0	59
J	34	684,44	34,05	28	4	5	0	66
L	31	790,30	39,32	30	10	2	0	20

Quadro 72 - Resultados dos Jogos Oficiais

	Competição	Golos Marcados	Golos Sofridos	Cartões Azuis	Cartões Vermelhos	Faltas de Equipa	Minutos em Powerplay	V/E/D
F. C. Porto	Supertaça	8	4	2	0	21	4,00	V
Juventude de Viana	Campeonato	5	4	1	0	8	0,00	V
Candelária	Campeonato	5	2	0	0	12	0,00	V
Espinho	Campeonato	7	4	1	0	16	2,00	V
Limianos	Campeonato	7	1	0	0	14	0,00	V
Braga	Campeonato	7	3	0	0	18	0,00	V
Porto	Campeonato	5	7	3	2	20	1,06	D
Gulpihares	Campeonato	5	3	0	0	20	0,00	V
Física	Campeonato	5	1	2	0	7	0,00	V
Barcelos	Campeonato	5	1	0	0	10	0,00	V
Oliveirense	Campeonato	5	3	1	0	11	0,05	V
Valongo	Campeonato	3	2	0	1	19	0,00	V
Tomar	Campeonato	11	0	1	0	12	2,00	V
Cascais	Campeonato	14	3	1	0	9	2,00	V
Cambra	Campeonato	6	2	1	0	12	2,00	V
Amatori Lodi	CERS	7	4	2	0	17	2,00	V
Portosanto	Campeonato	4	3	0	0	13	0,00	V
Juventude de Viana	Campeonato	7	2	0	0	9	0,00	V
Candelária	Campeonato	4	4	4	0	11	3,31	E
Espinho	Campeonato	7	2	0	0	13	0,00	V
Amatori Lodi	CERS	5	7	0	0	10	0,00	D
Limianos	Campeonato	6	1	0	0	7	0,00	V
Braga	Campeonato	4	3	0	0	10	0,00	V
Porto	Campeonato	5	7	0	0	14	0,00	D
Gulpihares	Taça de Portugal	9	6	1	0	9	0,03	V
Lloret	CERS	6	0	0	0	9	0,00	V
Gulpihares	Campeonato	9	2	1	0	12	2,00	V
Física	Campeonato	7	4	2	0	10	2,00	V
Barcelos	Campeonato	11	5	1	0	4	2,00	V
Lloret	CERS	6	3	0	0	10	0,00	V
Oliveirense	Campeonato	11	1	0	0	15	0,00	V
Valongo	Campeonato	5	3	0	0	10	0,00	V
Física	CERS	4	1	0	0	13	0,00	V
Vilanova	CERS	6	4	1	0	11	0,35	V
Tomar	Campeonato	5	2	1	0	9	2,00	V
Carvalhos	Taça de Portugal	11	5	0	0	11	0,00	V
Cascais	Campeonato	8	6	0	0	13	0,00	V
Cambra	Campeonato	6	5	2	0	11	4,00	V
Portosanto	Campeonato	8	4	0	0	10	0,00	V
Candelária	Taça de Portugal	3	3	1	0	6	0,00	E
Totais		259	124	28	3	470	31,20	

Quadro 73 - Resumo dos Jogos Oficiais

	Campeonato	CERS	Taça de Portugal	Supertaça	Totais	Porcentagem
Vitórias	27	5	2	1	35	87,50
Empates	1		1		2	5,00
Derrotas	2	1			3	7,50
Total de Jogos	30	6	3	1	40	

Quadro 74 – Relação do Tempo de Jogo com o os Golos Marcados e Faltas efectuadas

	Campeonato		Jogos Oficiais	
	Tempo /Golos	Tempo /Faltas de Equipa	Tempo /Golos	Tempo /Faltas de Equipa
A	33,75	10,77	35,06	10,70
B	68,40	15,60	65,02	15,25
C	30,46	14,77	32,24	14,59
D	59,96	18,36	65,23	18,64
E	26,90	30,26	26,34	39,52
F	15,06	30,73	16,65	32,26
G	42,34	15,49	35,72	14,53
H	21,98	19,72	22,47	18,65
I	28,12	10,48	24,44	10,37

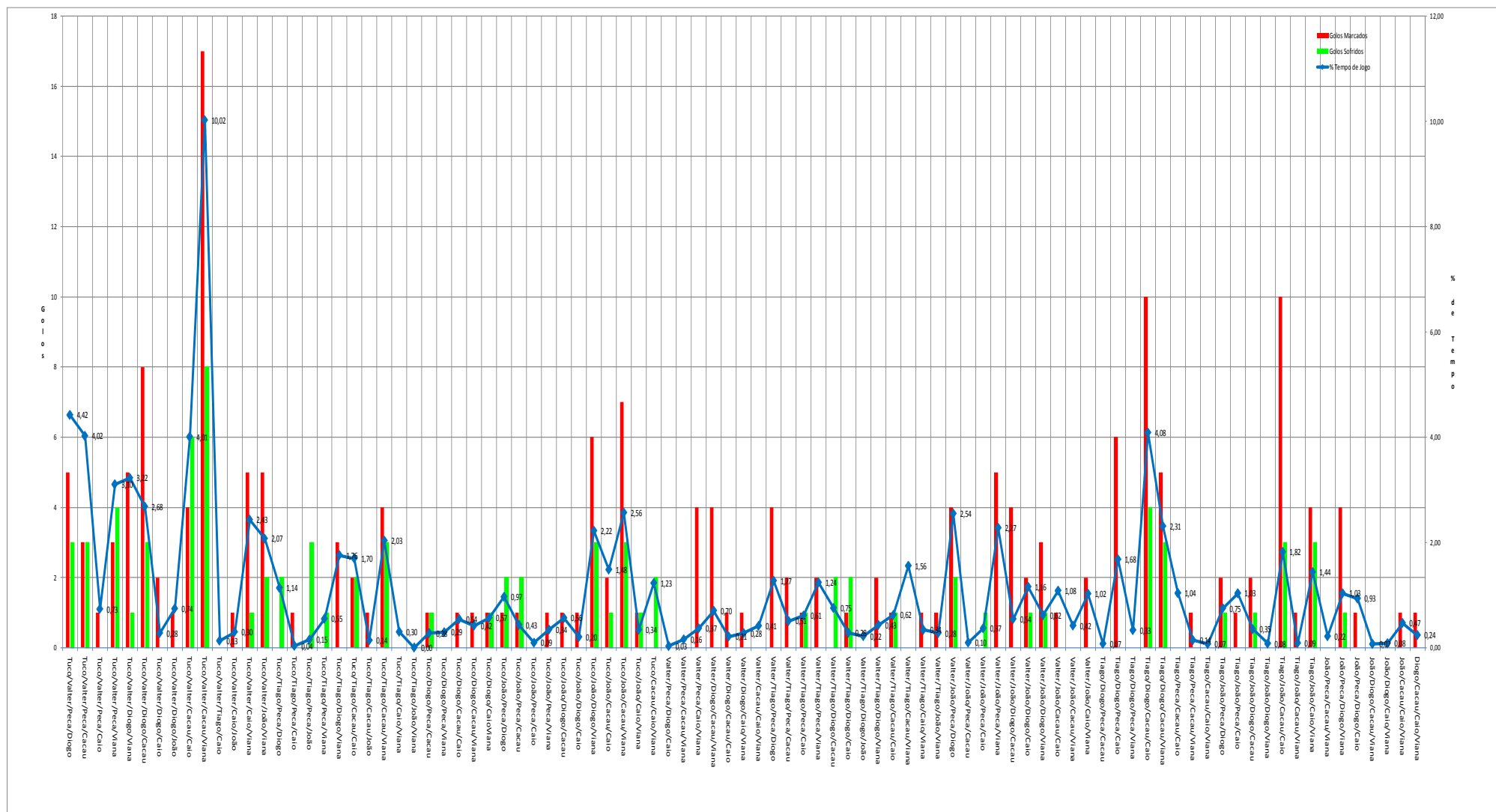


Gráfico 1 - Emparelhamento dos jogadores



CAPÍTULO V

1. AVALIAÇÃO INICIAL

A avaliação e controlo do treino e das capacidades de atleta, constituem uma ferramenta fundamental para o trabalho dos treinadores. (Manso et al., 1996b). Procurando-se estimar as aptidões e capacidades com vista a extrair o seu máximo rendimento.

Sabendo-se que o rendimento do hoquista é influenciado pela conjugação das várias componentes, podemos afirmar que a componente física-condicional tem um carácter de requisito, representando uma condicionante prévia para o rendimento técnico, tático e psíquico estável.

Deste modo, sabemos que o rendimento desportivo é observável pelo desempenho do atleta na competição através da correcta decisão e execução dos elementos técnicos e táticos, mas para isso necessitam de um bom substrato físico.

Como o rendimento se materializa pelos objectivos definidos, é necessário identificar o nível de desempenho dos atletas, através da realização de testes físicos específicos da modalidade.

De acordo com a especificidade dos jogadores e dos requisitos físicos necessários para cada um, os treinadores da equipa estudada (Sénica & Ferrão, 2009) adaptaram uma bateria de testes de Avaliação Física. (Anexo 3)

Quadro 75 - Bateria de testes de Avaliação Física

Testes Físicos	Jogadores de Campo	Guarda Redes
Teste VV20, de Luc-Léger	X	X
Resistência Anaeróbia de Patins Running Anaerobic Sprint Test - R.A.S.T. (Zacharogiannis et al., 2004) (Adaptado ao Hóquei em Patins)	X	
Agilidade de Patins <i>Teste de agilidade (adaptado de Little e Williams)</i>	X	
Sit and reach	X	
Sit ups	X	X
Lançamento da Bola Medicinal	X	
Avaliação Antropométrica	X	
Lançamento da Bola Medicinal para o GR		X
Flexibilidade do GR		X
Agilidade do MS		X
Resistência Anaeróbia do GR		X

Quadro 76- Resultados dos Testes de Avaliação Física



Testes de Avaliação Física

Hóquei em Patins
Equipa Sénior

Testes de Sapatilhas			VV20 - Luc Léger								Medições Antropométricas												
Nome	Sit and Reach	Sit ups	Percurso	Patamar	Velocidade	VO2 Max	VO2 Max	FC med	FC max	Peso	Altura	Envergadura	Skinfolds		Tric	Abd	Sub	Supra	Cru	Gem	% de N	MG	MLG
1		25	95	11	13,5	56,314	59,6115	185	202	78,00	185,5	191,1	10	13	9	9	9	9	9	6	8,47	6,61	71,39
2		28	91	10	13	53,018	56,683	170	192	77,10	170,2	168,5	11	19	9	18	19	6	11,20	8,64	68,46		
3		27	107	12	14	59,61	62,54	178	207	77,35	170,5	179,5	8	10	7	13	9	5	8,05	6,23	71,12		
4		30	108	12	14	59,61	62,54	178	191	85,75	185,2	189,5	6	8	9	11	7	4	7,31	6,27	79,48		
5		25	95	11	13,5	56,314	59,6115	183	207	78,25	178,5	182,5	9	19	9	23	13	8	11,10	8,68	69,57		
6		27	93	10	13	53,018	56,683	173	196	89,15	179,6	184	6	12	8	15	9	4	8,26	7,36	81,79		

Testes de Patins														Potência Máxima	Potência Mínima	Potência Média	Índice de Fadiga	Tempo + lento	Tempo + Rápido	Média tempos	
	RAST																				
	1ª Série		2ª Série		3ª Série		4ª Série		5ª Série		6ª Série		Peso								
Nome	15 mts	30 mts	15 mts	30 mts	15 mts	30 mts	15 mts	30 mts	15 mts	30 mts	15 mts	30 mts									
7	3,09	4,97	3,17	5,14	3,04	4,96	3,08	5,13	3,13	5,20	3,13	5,23	77,7	7,38	6,29	6,78	2,75	5,23	4,96	5,11	
8	2,96	4,77	2,80	4,73	2,96	4,81	2,92	4,91	3,01	4,95	3,07	5,13	77,9	8,50	6,67	7,76	4,89	5,13	4,73	4,88	
9	2,95	4,91	3,05	4,96	2,91	4,80	2,98	4,84	2,91	4,82	2,99	4,92	85,6	8,14	7,38	7,77	2,23	4,96	4,80	4,88	
10	3,05	4,98	3,08	5,07	3,05	4,96	3,10	5,16	3,16	5,01	3,17	5,16	78,4	7,38	6,55	6,97	2,13	5,16	4,96	5,06	
11	2,88	4,84	2,96	4,86	2,98	4,88	2,94	4,88	2,95	4,77	3,09	5,03	89,5	8,29	7,07	7,77	3,73	5,03	4,77	4,88	
Testes de Patins																					
GR	RAST						Mais	Mais													
Nome	1ª Serie	2ª Serie	3ª Serie	4ª Serie	5ª Serie	6ª Serie	Lento	Rápido	Média												
12	7,39	6,51	7,16	6,38	6,55	5,55	7,39	5,55	6,59												

Agilidade					Médias	
Dir 1ª	Dir 2ª	Esq 1ª	Esq 2ª	Dir	Esq	
8,1	7,3	9	8,53	7,7	8,765	
7,61	7,63	7,62	7,78	7,62	7,7	
7,24	7,13	8,87	7,2	7,185	8,035	
7,82	7,38	7,2	7,42	7,6	7,31	
7,2	7,21	6,97	7,57	7,205	7,27	

Os testes não foram realizados a todos os atletas, porque alguns encontravam-se ao serviço da Selecção Nacional, dos atletas avaliados os seus resultados permitiu-nos verificar se eles tinham efectuado o plano de treino de férias e deu-nos indicadores positivos dos novos jogadores da equipa.

Assim, concluímos que os atletas estavam com bons índices de capacidade aeróbia, podendo-se avançar para o desenvolvimento da potência aeróbia e não havendo a necessidade de reajustar o planeamento previamente definido.

Nesta fase também efectuámos a avaliação da força máxima dos novos atletas, por forma a planear as cargas de treino, do trabalho específico de força a efectuar na sala de musculação.

2. REFLEXÃO CRÍTICA DO PLANEAMENTO ANUAL

No nosso processo de treino a planificação dos Microciclos foi o momento mais importante do planeamento, a sua estruturação efectuou-se com base nas premissas referidas nos Tipo de Microciclos segundo Manso et al, (1996a), Navarro (2008) e Sabaté (2009), em:

Quadro 77 - Tipo de Microciclos

Sigla	Tipo	Nível da Carga
A	Ajuste	2
C	Carga	3 – 4
PC	Activação ou Pré Competitivo	1
CP	Competitivo	3-5 (de acordo com o número de jogos)
R	Recuperação	1

Microciclo de Ajuste

É um microciclo de carga média (nível 2) que visa a preparar para sessões mais intensas, no qual se verifica uma redução da carga média e alteração dos exercícios de treinos.

Normalmente realiza-se após uma paragem ou na mudança de tipo de treino.

Microciclo de Carga

Tem o objectivo de preparar, manter ou melhorar a condição física dos atletas, através da criação de reservas energéticas que permitam realizar esforços de grande intensidade e se verifique uma melhoria do seu desempenho em futuros microciclos.

Caracteriza-se por um aumento do volume, através do aumento do número de sessões de treino, com uma intensidade elevada ou máxima e alta densidade.

Nestes microciclos procura-se melhorar ou manter a resistência anaeróbia, velocidade resistente e força máxima.

Microciclo de Activação ou Pré-Competitivo

Corresponde aos períodos específicos de preparação imediata dos atletas para uma competição, culminado com a obtenção dos níveis máximos de rendimento do atleta. Verificam-se em situações pontuais, nomeadamente antes da competição importante anteriormente definida.

Caracteriza-se por uma redução significativa das cargas e dos volume de trabalho, com aumentos do tempo de recuperação. Os exercícios são realizados a uma grande intensidade e curta duração com momentos de recuperação de forma a evitar o aparecimento dos sinais de fadiga.

Os exercícios de velocidade de curta duração, força explosiva são os mais aconselhados nestes momentos, enquadrados com as questões específicas da modalidade, nomeadamente situações que se verifiquem na competição.

Microciclo de Competição ou Competitivo

Corresponde aos microciclos realizados durante o período competitivo, através da realização de actividades de recuperação, preparação e realização do jogo.

A sua organização e o seu nível de carga está dependente do número e do grau de dificuldade dos jogos, na medida que estes microciclos podem ser compostos por 1 ou 2 jogos.

São os microciclos mais observados num planeamento de uma equipa, podendo apresentar várias variantes de acordo com as necessidades da equipa. No entanto caracteriza-se por uma alternância na carga das sessões de treino ao longo da semana e por uma abrangência de conteúdos físicos, técnicos, tácticos e complementares, tais como sessões de preparação táctica e sessões regenerativas.

Microciclo de Recuperação

Visa restabelecer os níveis de activação dos atletas e prevenir as situações de sobrefadiga, de forma a poder ter condições de realizar novas cargas de trabalho para melhorar os seus níveis de rendimento.

Realiza-se, depois de períodos de grande carga, tais como final da época ou depois de uma prova de grande desgaste como um campeonato de seleções que se realiza numa semana com jogos diariamente.

Estes microciclos caracterizam-se por um reduzido número de sessões de treino, dependente da fase da temporada, compostos por exercícios de baixa intensidade que promovam os processos regenerativos.

A época teve a duração de 9 meses e meio, dividida em 7 períodos e constituída por 42 microciclos, num total de 240 sessões de treino.

Da totalidade dos microciclos, 70% dos quais competitivos, 21% de carga e os restantes de ajuste ou regenerativos. Esta situação justifica-se pelo quadro competitivo muito longo que é característico desta modalidade, ainda para mais tal como já foi referido, com uma competição de seleções no início da temporada, obrigando a uma grande concentração de jogos.

Desses 30 microciclos, recorreremos um microciclo tipo (Quadro 78 – Estrutura do Microciclo Tipo) que seria alterado de acordo com as competições, os indicadores de performance dos atletas e situações imprevistas.

Quadro 78 – Estrutura do Microciclo Tipo

2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira	Sábado	Domingo
<u>Manhã:</u> Força Geral e Específica		<u>Manhã:</u> Proprioceptivo Força Média				Folga
<u>Tarde:</u> Regenerativo Técnico - Táctico	<u>Tarde:</u> Técnico - Táctico	<u>Tarde:</u> Técnico - Táctico	<u>Tarde:</u> Capacidade anaeróbia aláctica Técnico - Táctico	<u>Tarde:</u> Potência anaeróbia aláctica Técnico - Táctico	Jogo	

Esta estrutura privilegia a integração dos factores do rendimento, servindo a preparação técnico-táctica para o desenvolvimento das capacidades condicionais.

Da totalidade do trabalho efectuado (Tabela 6), o Treino Geral, constituído pelos exercícios de aquecimento, força geral, trabalho geral e meios coadjuvantes de treino,

corresponde a quase metade do total de trabalho (42%). Seguido dos aspectos de tática colectiva (21%) e pelos jogos efectuados pela equipa (16%).

Esta situação prende-se pela importância da preparação dos atletas nas várias componentes físicas, técnicas, táticas e psicológicas. Confirmando-se a importância atribuída aos aspectos específicos do jogo com 49%.

Tabela 6 - Percentagem tipo de trabalho

Percentagens	Prep	Meso 2	Meso 3	Meso 4	Meso 5	Meso 6	Meso 7	Média
Treino Geral	52	45	39	38	37	39	44	42
Capacidades Condicionais Específicas	10	14	12	9	9	9	7	10
Táctica Defensiva	0	0	1	0	0	0	0	0
Táctica Ofensiva	10	7	6	14	9	13	9	10
Táctica Colectiva	18	21	27	29	22	16	15	21
Jogos	9	13	14	9	22	22	24	16
Trabalho Especifico	1	1	1	0	0	1	0	1
Total %	100	100	100	100	100	100	100	100

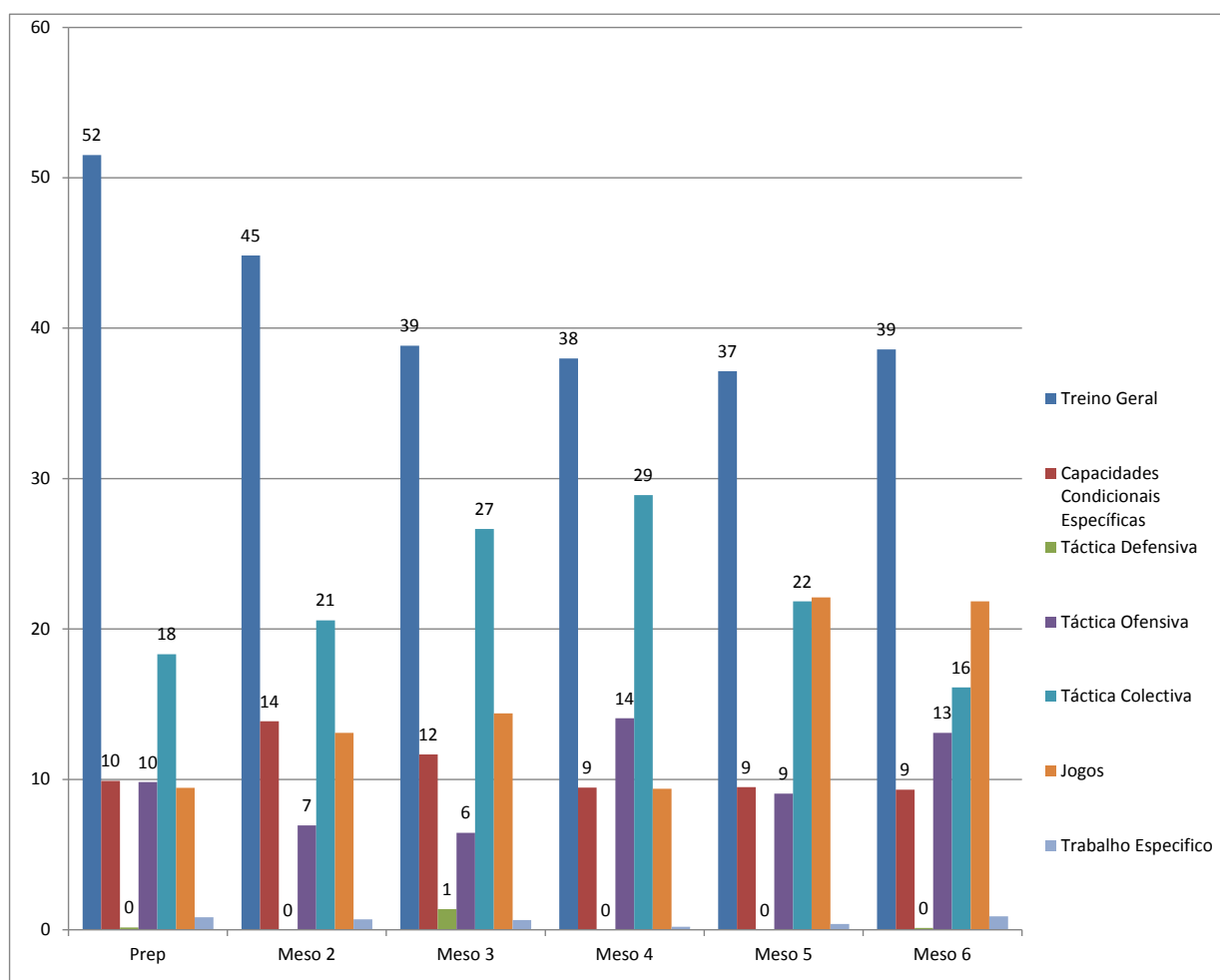


Gráfico 3 - Percentagem tipo de trabalho

2.1. Período Preparatório – 1º Período

Este período constituiu o primeiro dos 7 definidos no planeamento anual da equipa, teve como principal objectivo a preparação técnica, táctica, física e psicológica da equipa para o resto da temporada.

Em primeiro lugar, de salientar que parte deste período foi apenas para 6 jogadores da equipa, porque os restantes encontravam-se em trabalhos de Selecção Nacional, pelo que houve a necessidade de se ajustar alguns microciclos.

Este período caracteriza-se por:

- O Mesociclo constituído por 5 microciclos de carga, com um crescendo de intensidade, entre o nível 3 e o nível 5. Esta situação relaciona-se com o aumento das cargas de força geral, pelo tipo de resistência e a resposta dos atletas ao trabalho efectuado;
- Em relação ao volume de treino deste período, verifica-se um valor relativo mais elevado, tal situação justifica-se com base nos pressupostos teóricos da metodologia e planeamento do treino, nomeadamente pelo maior número de sessões de treino efectuados nos primeiros microciclos;
- Relativamente ao trabalho de resistência, em primeiro lugar o trabalho de capacidade aeróbia foi efectuado durante as férias através do plano de trabalho individual. Constituído por sessões de corrida com o objectivo definido.

No início deste período realizaram testes físicos para avaliar o nível de condição física dos atletas, tendo-se realizado o teste VV20 para aferição da capacidade aeróbia.

Na medida que se verificou um bom desempenho ao nível da capacidade aeróbia, nos primeiros microciclos procurou-se o desenvolvimento da potência aeróbia em conjunto com a manutenção da capacidade aeróbia. Tendo-se posteriormente trabalhado a capacidade e potência anaeróbia láctica.

Apesar de alguns autores referirem-se ao Hóquei em Patins como um desporto aeróbio-anaeróbio alterno, na nossa planificação o trabalho anaeróbio láctico não é primordial, tendo-se apostado mais nas questões aeróbias e anaeróbias alácticas. Na medida que a maioria das acções têm uma duração muito curta e com períodos de recuperação significativos;

- Força Geral (realizada na sua totalidade em ginásio) com um trabalho de hipertrofia e desenvolvimento da força máxima;

Este trabalho foi realizado pela primeira vez para a grande maioria dos atletas, tendo-se verificado melhorias no seu desempenho desportivo.

- O processo de preparação da equipa teve de ser mais acelerado, em virtude de este período incluir um dos objectivos da equipa, a Supertaça, tendo sido trabalhado a força dirigida e a resistência de curta duração, nomeadamente a capacidade e potência anaeróbia aláctica;
- Iniciou-se alguns trabalhos inovadores no Hóquei em Patins e específicos da modalidade, nomeadamente com a realização de um treino por semana para o trabalho de proprioceptividade, tendo-se nesta primeira fase realizado acções muito simples e gerais;
- Em comparação com os outros períodos a percentagem de trabalho geral é significativamente superior, por se ter privilegiado as componentes físicas;
- Composto por 36 sessões de treinos e por 4 jogos, 1 oficial e 3 jogos de pré-época.

2.2. Período Competitivo

O período competitivo baseia-se na estruturação teórica de Seirul-Lo (1998), definido por Fase da Competição (Sabaté, 2009), subdivida em 7 períodos.

Os vários períodos foram definidos de acordo com os momentos mais importantes da época, ou seja, pelos jogos determinantes para o sucesso desportivo da equipa, não apresentando a mesma duração e estruturação.

2.2.1. 2º Período

Este período apresenta algumas características muito específicas de acordo com os jogos e o período da época.

O primeiro microciclo serviu para ajustar os níveis de condição física dos atletas após a conquista da Supertaça, tendo-se privilegiado os processos regenerativos e a capacidade aeróbia, para depois nas últimas sessões se ter efectuado trabalho de curta duração de forma a preparar a equipa para o primeiro jogo do campeonato.

Nos seguintes, suportámos o nosso trabalho no microciclo tipo (Quadro 78), com o objectivo de desenvolvimento e manutenção das várias capacidades condicionais, com a realização de uma a duas sessões específicas, com vista à manutenção da potência aeróbia e da capacidade anaeróbia láctica. Por sua vez, a capacidade e potência anaeróbia aláctica foram sempre trabalhadas nas sessões de preparação para o jogo.

No último microciclo as capacidades condicionais foram apenas ao nível da capacidade e potência anaeróbia aláctica, porque como o jogo era muito importante, procurámos baixar a carga com o recurso quase em exclusivo aos aspectos tácticos.

No que respeita ao trabalho de força, efectuou-se um plano durante todo período com exercícios para o desenvolvimento da força geral e específica.

Tal como no período anterior, manteve-se o plano de trabalho de desenvolvimento da proprioceptividade.

Neste período foram efectuadas 40 sessões de treino e seis jogos oficiais num total de 6 microciclos, os 3 primeiros ainda foram definidos como carga de nível 3 e os restantes como competitivos de nível 3.

2.2.2. 3º Período

Este período, de um ponto de vista global, visou a manutenção do rendimento dos jogadores que iniciaram a época no clube e controlar a diminuição dos atletas participantes no Campeonato da Europa, de forma que a quebra do rendimento não tivesse efeito negativo nos resultados desportivos e permitisse chegar ao Natal, no qual houve uma semana de interregno do trabalho da equipa, para as férias natalícias.

Tendo-se apenas desenvolvido os aspectos da força, com a mudança de exercícios e desenvolvendo-se a via anaeróbia aláctica, de forma a que os jogadores apesar haver diminuição ao nível da resistência, mantivessem os indicadores relativos à velocidade suficientes para conseguirem alcançar os objectivos desportivos.

Neste período, como os níveis de resistência baixaram de uma forma intencional, para que fossem elevados nos períodos seguintes, houve a necessidade de recorrer ainda mais uma boa rotatividade dos jogadores durante as partidas, na medida que os sinais de fadiga apareciam mais precocemente.

Por outro lado devido à participação das equipas nas provas europeias, neste período o microciclo tipo teve adaptações quando havia dois jogos numa semana. Nesta situação o trabalho proprioceptivo não era realizado, mantendo-se as sessões de treino para o desenvolvimento da força.

2.2.3. 4º Período

Este período é mais reduzido que os anteriores, porque se caracterizou por um período de carga, com vista à obtenção de níveis ótimos de rendimento ao nível das capacidades condicionais de forma a não ter quebras físicas até ao final da temporada.

No primeiro microciclo, os atletas tiveram uma semana de folga coincidente com o Natal, tendo realizado o plano de trabalho do Natal, que visava manutenção dos níveis de condição física, nomeadamente no desenvolvimento da capacidade aeróbia e exercícios de força geral.

No segundo microciclo, com vista à preparação da segunda fase da época, realizou-se um estágio com vista ao desenvolvimento da potência aeróbia e força geral. Bem como desenvolvimento da resistência específica através do um grande volume de treino sob a forma de jogo formal. Enquanto os restantes microciclos foram do tipo competitivo 3.

Neste período verifica-se um microciclo de recuperação 1, um de carga nível 4 e 3 competitivos de nível 3, tendo-se efectuado 27 sessões de treino e 3 jogos oficiais.

2.2.4. 5º Período

Durante este período a equipa deslocou-se ao reduto da Candelária e do Porto para o Campeonato e tinha o primeiro jogo da Taça CERS, jogos todos de elevada dificuldade e importantes para a consecução dos objectivos da equipa.

Pela importância dos jogos, procurou-se atingir o máximo nível de rendimento da equipa, através do trabalho da força e resistência de curta duração, na medida que ao nível da resistência aeróbia a equipa tinha trabalhado no período anterior.

Em alguns microciclos o trabalho de força e proprioceptivo não foi realizado devido a se ter efectuado dois jogos e ser necessário ter mais tempo de recuperação dos atletas.

Este período teve 8 jogos oficiais e 31 sessões de treino em 6 microciclos competitivos de nível 3 e nível 4.

2.2.5. 6º Período

No 6º período, em termos competitivos ficámos em segundo lugar do Campeonato, devido a um empate na Candelária e derrota do Porto, enquanto para a Taça CERS tínhamos o apuramento para a Final-Four quase garantido com a vitória sobre o Lloret no jogo da

primeira mão e iniciámos a reconquista da Taça de Portugal com o jogo da primeira eliminatória para as equipas da primeira divisão.

Assim, a equipa necessitava de manter o mesmo desempenho no campeonato e definiu-se este período com o jogo com a Oliveirense e o Torneio de Montreux.

Tal como no 4º período, procurou-se manter os índices físicos através das situações de jogo e do respectivo trabalho regenerativo.

Sabendo-se que nesta fase da época o organismo dos atletas não apresentam condições de suportarem cargas elevadas, o principal objectivo é manter os níveis físicos que foram ministrados através de situações de jogo específicas da modalidade, de tal forma que se verifica uma diminuição das situações específicas.

Tendo-se continuado a realizar exercícios para a manutenção da resistência anaeróbia aláctica, força geral e específica e o trabalho proprioceptivo.

Neste período realizaram-se 6 microciclos competitivos, 1 de nível 4 e 5 de nível 3, num total de 29 sessões de treino e 7 jogos oficiais.

Devido ao desgaste dos atletas, tomámos a decisão de aumentar o número de dias de descanso dos atletas com a supressão do treino de terça feira do microciclo padrão.

2.2.6. 7º Período

O último período, inicia-se com um microciclo de recuperação dos atletas (6 jogadores) convocados para o Torneio de Montreux e preparação da Final-four da Taça CERS.

Devido à necessidade de recuperar e preparar ao mesmo tempo os jogadores, a equipa técnica apostou no trabalho táctico e regenerativo. Mantendo apenas o trabalho de força e resistência anaeróbia aláctica.

Depois da Final-Four, verificou-se uma quebra de rendimento da equipa, um pouco física mas mais do ponto de vista emocional, mas a equipa técnica tinha consciência dessa situação, tendo mantido o trabalho e não apostando na melhoria das capacidades condicionais, porque os atletas já estavam na fase descendente do seu rendimento, tendo-se apostado na gestão da equipa do ponto de vista táctico.

Este período acabou mais cedo, devido à eliminação da equipa na Taça de Portugal, tendo-se realizado 8 microciclos, 7 competitivos (2 de nível 4 e 5 de nível 3) e um de recuperação, num total de 42 sessões de treino e 9 jogos.

CAPÍTULO VI

CONCLUSÃO

Actualmente o planeamento caracteriza-se como uma ciência e uma arte que requer criatividade, flexibilidade, individualidade e conhecimentos em diversas áreas, dando a possibilidade ao treinador de poder usar a sua própria iniciativa na hora de tomar as decisões finais (Siff & Verkhoshansky, 2000).”

Na nossa opinião estamos de acordo com as ideias do Seirul-Lo (1993), no que concerne às variantes que ocorrem ao longo das temporadas nos desportos colectivos, como por exemplo, ao planearmos que determinados jogadores estejam no pico de forma numa determinada altura do ano e eles se encontrarem castigados, implicaria toda a programação do treinador.

No que respeita ao planeamento efectuado para a equipa de Hóquei em Patins, utilizámos todos os conhecimentos adquiridos na formação e a experiência do trabalho efectuado na equipa.

Tendo em conta as novas correntes do treino e principalmente na focalização do treino técnico, tático e estratégico, consideramos que tal como foi referido ao longo do trabalho as capacidades condicionais servem de substrato para o alcançar do rendimento desportivo de excelência.

Estando-nos a referir ao seu trabalho de uma forma inclusiva, com a integração das componentes técnicas e táticas. Tornando o trabalho mais rentável, por ser mais motivante, mais específico e mais produtivo no processo de treino.

O microciclo é o momento mais importante no planeamento do treino, que ajuda a operacionalizar as linhas orientadoras no processo evolutivo do rendimento desportivo nas várias componentes. Tendo sido fundamental a conjugação dos vários tipos ao longo da época, por forma a manter o rendimento desportivo no nível elevado.

Do trabalho efectuado no desenvolvimento das capacidades motoras, salientamos os seguintes pontos fortes:

- O desenvolvimento da resistência aeróbia da equipa, permitiu não haver necessidade de uma gestão dos jogadores por força do aparecimento de sinais de fadiga, mas por decisões táticas.

Refira-se ainda que este indicador foi mais evidente em alguns jogadores, por conseguirem participar no jogo em períodos mais prolongados ou aumentarem o seu espaço de acção sem que aparecessem indicadores de fadiga;

- Desenvolvimento velocidade de deslocamento através de acções tácticas (resistência anaeróbia aláctica) que se traduziu na melhoria das acções de Contra-ataque e recuperação defensiva, factor de elevada importância no jogo de Hóquei em Patins;
- Implementação de trabalho de força geral e específico, que permitiu aumentar a força máxima e melhorar a velocidade de deslocamento e de execução do remate;
- Trabalho proprioceptivo permitiu não haver lesões e melhoria nas acções de velocidade, tal como referem vários autores (Gonzalez e Gaitan, 2010).

Como este trabalho de preparação de uma equipa encontra-se em permanente evolução, é importante referir os aspectos a melhorar no futuro:

- Aumentar o volume de trabalho de força, nomeadamente na força específica com patins, que não se realizou por falta de rotinas dos atletas;
- Desenvolvimento da resistência anaeróbia láctica, por forma a conseguir aumentar a intensidade de jogo de cada jogador, nomeadamente nas questões defensivas;
- Desenvolvimento de acções de velocidade específica, tal como a velocidade de reacção do Guarda-redes;
- Melhoria do trabalho proprioceptivo, com vista a ser cada vez mais específico da modalidade;
- Realizar mais momentos avaliativos da condição física.

Por fim sabendo-se de que todo o processo de treino é avaliado em termos de resultados, podemos afirmar que foi positivo, tendo-se conseguido concretizar 50% dos objectivos desportivos, não se tendo verificado quebras de rendimento dos jogadores ao longo da época, nem ocorrência lesões musculares.

Do ponto de vista académico, este trabalho foi bastante enriquecedor ao permitir o confronto de ideias com especialistas do treino desportivo, obrigando-nos a melhorar o nosso desempenho no processo do treino através de uma correcta adequação dos conteúdos aprendidos.

CAPÍTULO VI

BIBLIOGRAFIA

- Blanco, A., Ensenat, A. & Balagué, N., (1994). Hockey sobre patines: Niveles de frecuencia cardiaca y lactacidemia em competicion y entrenamiento. *Apunts: Educació Física i esport*, 36, 26-36.
- Gonzalez, J.; Gaitan, Danielle, (2010). Propiocepción: equilibrio entre la Potencia y la Velocidad en el Sprint. *Revista AltoRendimiento*, retirado de <http://www.altorendimiento.net>
- Hohmann, A., Lames, M., Letzeleier, M. (2005) Introduccion a la ciencia del entrenamiento. Barcelona. Paidotribo.
- Manso, J., Valdivieso, M., & Caballero, J. (1996a). *Planificación del entrenamiento deportivo*. Madrid: Editorial Gymnos.
- Manso, J., Valdivieso, M., & Caballero, J. (1996b). *Pruebas para la valoración de la capacidad motriz en el deporte*. Madrid: Editorial Gymnos.
- Navarro, F. (2008). Planificación de los microciclos. Master ARD, COES/UAM
- Galantini, G., Busso, V. (1992). Perfil de aptitud física en jugadores juveniles de Hockey sobre ruedas en Argentina. *Apunts: Educació física i esport*, 24: 263-269.
- Gayo, Alberto Areces. (1998). El componente técnico-táctico en hockey sobre patines. Aproximación conceptual. A Coruna: Agrupación Deportiva INEF Galicia
- Little, T.; Williams, A. (2005) Specificity of acceleration, maximum speed, and agility in professional soccer players. *Journal of Strength and Conditioning Research*, Champaign, no. 19, p. 76-78.
- Manaças, J.C. (1988). Caracterização dos esforços no Hóquei em Patins. *Treino desportivo*. 9, 43-49.
- Navarro, F. V. (1998) La resistencia. Madrid: Gymnos.
- Ravé, J, Valdivieso, F., Fernández, M., Garcia, J. (2010). Fundamentos del entrenamiento deportivo. Sevilla: Wanceulen
- Rodríguez, F.A. (1991). Valoración funcional del jugador de hockey sobre patines. *Apunts: Educació Física i Esport*, 23: 51-62.
- Sabaté, R. (2009). Hockey Patines – preparación física. Alicante: Altorendimiento
- Santos, A. (1998). *Validade do yo-yo intermittent endurance test na avaliação da potência máxima aeróbia: estudo em jogadores de hóquei em patins seniores masculinos da selecção de Macau*. Dissertação de Licenciatura. Macau: ESEFD – ITM.

Seirul-lo, F. (1993) Preparacion física aplicada a los deportes de equipo: balonmano. Galicia: Cuadernos técnico pedagógicos do I.N. E. F. nº 7

Seirul-lo, F. (1998) Planificación a Largo Plazo en los Deportes Colectivos. Curso sobre Entrenamiento Deportivo en la Infancia y la Adolescencia. Escuela Canaria del Deporte. Dirección General de Deportes del Gobierno de Canarias:

Sénica, L., (2000). Hóquei em Patins Feminino 2002. Instituto Piaget. Não publicado

Sénica, L. & Ferrão, N. (2009). Testes de Avaliação Física. Benfica, Documentos não publicados

Siff, M.C., & Verkhoshansky, Y. (2000). Superentrenamiento. Barcelona: Ed. Paidotribo.

Soares, J. (2005), O treino do Futebolista: Resistência – Força – Velocidade. Porto: Porto Editora.

Zacharogiannis, E., Paradisis, G., Tziortzis, S. (2004). An evaluation of tests of anaerobic power and capacity. Medicine and Science in Sports and Exercise, v. 36, n. 5, p. S116.

CAPÍTULO VI

Anexo 1 – Equipa Técnica

Luís Sénica Treinador da Equipa Sénior Corrdenador Técnico da Secção 07-07-64 Naturalidade: Sesimbra Nacionalidade: Portuguesa Treinador de Nível 3	
<u>Percurso como Treinador</u> Iniciou a carreira de Treinador em 1987/1988 com as equipas de Escolas do Grupo Desportivo de Sesimbra, Entre 1993 e 1996 foi Coordenador e Treinador do Hóquei Juvenil do Grupo Desportivo de Sesimbra; Entre 1994 e 1997 foi Seleccionador/Treinador da Associação de Patinagem de Setúbal, nas categorias de Iniciados e Juvenis; Treinador da equipa Sénior do Grupo Desportivo de Sesimbra entre 1996 e 1998. Treinador Adjunto/ Preparador Físico das Selecções Nacionais Femininas de Hóquei em Patins, 2000/2002; Seleccionador Nacional de Moçambique. Mundial do Grupo A, Oliveira de Azeméis - Portugal, 2003; Coordenador Técnico das Selecções Nacionais de Hóquei em Patins desde 2004/2009; Seleccionador Nacional de Juvenis, Hóquei em Patins, 2004/2007; Seleccionador Nacional Feminino, Hóquei em Patins, 2007; Seleccionador Nacional de Sub-20, Hóquei em Patins, 2007/2008; Seleccionador Nacional de Sub-23, Hóquei em Patins, 2008; Seleccionador Nacional de Seniores, Hóquei em Patins, 2008/2009; Coordenador Técnico do Hóquei em Patins do SL Benfica, 2009/2011 Treinador da Equipa Sénior de Hóquei em Patins do SL Benfica, 2009/2011; <u>Palmarés:</u> Títulos obtidos a nível de Clubes: 2009/2010 Vencedor da Taça de Portugal 2010/2011 Vencedor da Supertaça de Portugal “António Livramento” Títulos obtidos com a Selecção Nacional Portuguesa 2001 Taça da Europa Sub 18 – Feminino 2001 Campeonato da Europa Seniores Feminino 2005 Campeão Europeu de Sub 17 Masculino 2008 Campeão Europeu de Sub 20 Masculino 2008 Vencedor da Taça Latina Sub 23 Masculino 2009 Vencedor Torneio das Nações Seniores Masculino	

Nuno Ferrão

Treinador Adjunto da Equipa Sénior
Treinador da Iniciação e Bambis

23-03-1977

Naturalidade: Coimbra

Nacionalidade: Portuguesa

Treinador de Nível 3



Percurso como Treinador

Iniciou a carreira de treinador na Associação Académica de Coimbra 1999/2002, sendo responsável pelos escalões de Iniciação, Infantis A e Iniciados.

Seleccionador da Selecção Distrital de Coimbra em 2004, no Escalão de Iniciados.

Treinador Adjunto da Selecção Nacional de Sub 17 2004/2007

Treinador Adjunto da Selecção Nacional de Sub 20 2008

Treinador Adjunto da Selecção Nacional de Sub 23 2008

Treinador Adjunto da Selecção Nacional de Sénior Feminina 2007

Treinador Adjunto da Selecção Nacional de Sénior Masculina 2009 – Torneio de Montreaux

Scout da Selecção Nacional de Sénior Masculina 2009 – Mundial de Vigo 2009

Treinador Adjunto da equipa sénior do Sport Lisboa e Benfica, desde 2009

Treinador dos escalões de Bambis e Iniciação do Sport Lisboa e Benfica, desde 2009

Palmarés:

Títulos obtidos a nível de Clubes:

2009/2010 Vencedor da Taça de Portugal

2010/2011 Vencedor da Supertaça de Portugal “António Livramento”

Títulos obtidos com a Selecção Nacional Portuguesa

2005 Campeão Europeu de Sub 17 Masculino

2008 Campeão Europeu de Sub 20 Masculino

2008 Vencedor da Taça Latina Sub 23 Masculino

2009 Vencedor Torneio das Nações Seniores Masculino

Paulo Almeida Treinador Adjunto da Equipa Sénior 04-02-1969 Naturalidade: S. Domingos de Rana Nacionalidade: Portuguesa Treinador de Nível 3	
<u>Percurso como Treinador</u> Treinador Adjunto do Sport Lisboa e Benfica desde 2010	
<u>Palmarés:</u> Títulos obtidos a nível de Clubes: 2010/2011 Vencedor da Supertaça de Portugal “António Livramento”	

Anexo 2 - Plantel

**Pedro Miguel Rodrigues Vicente
Henriques**

Posição: Guarda-Redes
Data de Nascimento: 27/09/1990
Altura (m): 1.87
Peso (kg): 80
Número da Camisola: 1
Nacionalidade: Portuguesa
Naturalidade: Lisboa



Percurso como Jogador

1994 Inicia a prática da modalidade na Associação Desportiva de Oeiras
1995 Ingressa no Clube Desportivo de Paço de Arcos
2001-2003 Interrompeu a prática da modalidade
2003 Ingressa no Sporting Clube Portugal
2004 Transfere-se para o Sport Lisboa e Benfica
2008 Transfere-se para o Parede Football Clube
2009 Regressa ao Sport Lisboa e Benfica

Ricardo André Bastos da Silva

Posição: Guarda-Redes
Data de Nascimento: 10-03-1983
Altura (m): 1.74
Peso (kg): 86.2
Número da Camisola: 10
Nacionalidade: Portuguesa
Naturalidade: Matosinhos



Percurso como Jogador

1994 Inicia a prática da modalidade no clube Flor da Mocidade
1995 Ingressa no Hóquei Clube de Santa Cruz
1996 Transfere-se para o Futebol Clube do Porto para o escalão de Infantil
1998 Ingressa no Académico Futebol Clube
1999 Regressa ao F. C. Porto
2001 Transfere-se para o Infante de Sagres
2004 Transfere-se para a Associação Juventude de Viana
2009 Transfere-se para o Sport Lisboa e Benfica

Palmarés:

Títulos obtidos a nível de Clubes:

2009/2010 Vencedor da Taça de Portugal
2010/2011 Vencedor da Supertaça de Portugal “António Livramento”

Títulos obtidos com a Selecção Nacional Portuguesa

2009 Vencedor Torneio das Nações (Montreux Suíça)

Valter Jorge Narciso Neves

Posição: Defesa/Médio
Data de Nascimento: 12-08-1983
Altura (m): 1.69
Peso (Kg): 73
Número da Camisola: 2
Nacionalidade: Portuguesa
Naturalidade: Torres Vedras



Percurso como Jogador

1989 Inicia a prática da modalidade no Futebol Clube de Alverca
1996 Ingressa para o Clube Desportivo de Paço de Arcos
2004 Transfere-se para o Sport Lisboa e Benfica

Palmarés:

Títulos obtidos a nível de Clubes:

1996/1997 Vencedor do Campeonato Nacional de Juvenis CDPA
1998/1999 Vencedor Campeonato Nacional de Juvenis CDPA
2000/2001 Vencedor Campeonato Nacional de Juniores CDPA
2001/2002 Vencedor Campeonato Nacional de Juniores CDPA
2009/2010 Vencedor Taça de Portugal
2010/2011 Vencedor da Supertaça de Portugal “António Livramento”

Títulos obtidos com a Selecção Nacional Portuguesa

1999 Vencedor Campeonato Europeu Juvenis (Vasto, Itália)
2000 Vencedor Campeonato Europeu Juniores (Porto, Portugal)
2002 Vencedor Taça Latina Sub-23 (Sintra, Portugal)
2003 Vencedor Taça Latina Sub-23 (Alcobaca, Portugal)
2009 Vencedor Torneio das Nações (Montreux Suíça)

Ricardo Manuel da Silva Pereira

Posição: Avançado
Data de Nascimento: 15/07/1978
Altura (m): 1.70
Peso (kg): 76
Número da Camisola: 3
Nacionalidade: Portuguesa
Naturalidade: Sines



Percurso como Jogador

1984 Iniciou a prática da modalidade no Clube Vasco da Gama A.C. (Sines)
1995 Transfere-se para o Sport Lisboa e Benfica
2000 Ingressa para o Clube Infante Sagres a título de empréstimo
2001 Regressa ao Sport Lisboa e Benfica
2003 Ingressa no Reus Deportiu
2005 Transfere-se para Associazione Sportiva Dilettantistica Bassano Hockey 54
2008 Ingressa no Sport Lisboa e Benfica

Palmarés:

Títulos obtidos a nível de Clubes:

1996/1997 Vencedor Supertaça "António Livramento" SLB
1996/1997 Vencedor Campeonato Nacional 1ª Divisão SLB
1997/1998 Vencedor Campeonato Nacional Juniores SLB
1997/1998 Vencedor Campeonato Nacional 1ª Divisão SLB
1999/2000 Vencedor Taça de Portugal SLB
2001/2002 Vencedor Supertaça "António Livramento" SLB
2001/2002 Vencedor da Taça de Portugal SLB
2003/2004 Vencedor da Taça CERS Reus
2006/2007 Campeão do Mundo de Clubes (Luanda, Angola) Bassano
2007/2008 Vencedor da Supertaça Italiana Bassano
2009/2010 Vencedor Taça de Portugal SLB

Títulos obtidos com a Selecção Nacional Portuguesa

1998 Vencedor Campeonato Europeu (Paço Ferreira, Portugal)
2001 Vencedor da Taça das Nações sub-24 (Lourinhã, Portugal)
2003 Vencedor Campeonato Mundial (Oliveira Azeméis, Portugal)
2009 Vencedor Torneio das Nações (Montreux Suíça)

Diogo Miguel Rafael

Posição: Avançado
Data de Nascimento: 17/11/1989
Altura (m): 1.71
Peso (kg): 78.1
Número da Camisola: 4
Nacionalidade: Portuguesa
Naturalidade: Caldas da Rainha

**Percurso como Jogador**

1992 Inicia a prática da modalidade no Hóquei Clube de Turquel

2004 Transfere-se para o Benfica para o escalão de Juvenis

Palmarés:**Títulos obtidos a nível de Clubes:**

2005/2006 Vencedor do Campeonato Nacional de Juvenis SLB

2009/2010 Vencedor da Taça de Portugal SLB

2010/2011 Vencedor da Supertaça “António Livramento”

Títulos obtidos com a Selecção Nacional Portuguesa

2005/2006 Vencedor do Campeonato Europeu de Juvenis

2007/2008 Vencedor da Taça Latina sub-23 (Coimbra, Portugal)

2007/2008 Vencedor do Campeonato Europeu de Júniores (Hamm, Alemanha)

Cláudio Lopes Selva Filho “Cacau”

Posição: Avançado
Data de Nascimento: 05/04/1980
Altura (m): 1.80
Peso (Kg): 75
Número da Camisola: 5
Nacionalidade: Brasileira
Naturalidade: Recife



Percurso como Jogador

1990 Inicia a prática da modalidade na Associação Amigos do Minho
2000 Ingressa no Porto Santo, Hóquei em Patins, S.A.D.
2001 Transfere-se para o Centro Desportivo Nortecoope
2006 Transfere-se para o Óquei Clube de Barcelos
2008 Ingressa no Associazione Sportiva Dilettantistica Bassano Hockey 54
2010 Regressa a Portugal para representar o Sport Lisboa e Benfica

Palmarés:

Títulos obtidos a nível de Clubes:

1996/1997 Vencedor do campeonato Brasileiro de sub-17
1997/1998 Vencedor do campeonato Brasileiro de sub-17
2009/2010 Vencedor do Scudetto Italiano Bassano
2009/2010 Vencedor da Supertaça Italiana Bassano
2010/2011 Vencedor da Supertaça de Portugal “António Livramento” SLB

Títulos obtidos com a Selecção Nacional Brasileira

Não conquistou até ao momento com a selecção Brasileira.

Esteban Abalos (Tuco)

Posição: Defesa/Médio
Data de Nascimento: 29/01/1980
Altura (m):
Peso (kg):
Número da Camisola: 6
Nacionalidade: Argentina
Naturalidade:



Percurso como Jogador

1985 Inicia a prática da modalidade no Andestalleres Sport Club
1993 Ingressa no Clube Sportivo Independiente Rivadavia
2001 Transfere-se para Tenerife Guanches Hockey Club (3 meses)
2001 Regressa novamente ao Clube Sportivo Independiente Rivadavia
2003 Transfere-se para A.S.D. Roller 3000 Novara
2005 Transfere-se para o Hockey Club Primavera Prato
2007 Ingressa no Gruppo Sportivo Hockey Trissino
2008 Transfere-se para Associazione Sportiva Dilettantistica Bassano Hockey 54
2010 Transfere-se para o Sport Lisboa e Benfica

Palmarés:

Títulos obtidos a nível de Clubes:

1996/98/99 Vencedor do Campeonato Argentino
2009/2010 Vencedor do Scudetto Italiano
2009/2010 Vencedor da Supertaça Italiana
2010/2011 Vencedor da Supertaça de Portugal “António Livramento”

Títulos obtidos com a Selecção Nacional Argentina

2008 Vencedor do campeonato Panamericano

Tiago Miguel Rafael

Posição: Defesa/Médio
Data de Nascimento: 09/09/1983
Altura (m): 1.75
Peso (kg): 82.5
Número da Camisola: 7
Nacionalidade: Portuguesa
Naturalidade: Caldas da Rainha



Percurso como Jogador

Percurso enquanto jogador:

1986 Inicia a prática da modalidade no Hóquei Clube de Turquel
1999 Transfere-se para o Clube Desportivo de Paço de Arcos
2004 Ingressa na Associação de Cultura e Recreio Gulpilhares
2005 Transfere-se para o Óquei Clube de Barcelos
2008 Transfere-se para o Sport Lisboa e Benfica

Palmarés:

Títulos obtidos a nível de Clubes:

2000/2001 Vencedor Campeonato Nacional de Juniores CDPA
2001/2002 Vencedor Campeonato Nacional de Juniores CDPA
2009/2010 Vencedor Taça de Portugal
2010/2011 Vencedor da Supertaça de Portugal “António Livramento”

Títulos obtidos com a Selecção Nacional Portuguesa

1999 Vencedor Campeonato Europeu Juvenis (Vasto, Itália)
2009 Vencedor Torneio das Nações (Montreux Suíça)

Ricardo Carmo Oliveira “Caio”

Posição: Avançado
Data de Nascimento: 05/01/1982
Altura (m): 1.83
Peso (Kg): 82
Número da Camisola: 8
Nacionalidade: Portuguesa
Naturalidade: Vila Nova de Gaia

**Percurso como Jogador**

1988 Inicia a prática da modalidade no Hóquei Clube Paço de Rei
1996 Ingressa na Associação de Cultura e Recreio de Gulpilhares
2003 Transfere-se para o Futebol Clube do Porto
2005 Transfere-se para o Óquei Clube de Barcelos
2007 Regressa ao Futebol Clube do Porto
2009 Transfere-se para o Sport Lisboa e Benfica

Palmarés:**Títulos obtidos a nível de Clubes:**

2003/2004 Vencedor do Campeonato Nacional 1ª Divisão FCP
2004/2005 Vencedor da Taça de Portugal FCP
2004/2005 Vencedor do Campeonato Nacional 1ª Divisão FCP
2007/2008 Vencedor da Supertaça "António Livramento" FCP
2007/2008 Vencedor da Taça de Portugal FCP
2007/2008 Vencedor do Campeonato Nacional 1ª Divisão FCP
2008/2009 Vencedor da Supertaça "António Livramento" FCP
2008/2009 Vencedor da Taça de Portugal FCP
2008/2009 Vencedor do Campeonato Nacional 1ª Divisão FCP
2009/2010 Vencedor da Taça de Portugal SLB
2010/2011 Vencedor da Supertaça de Portugal “António Livramento” SLB

Títulos obtidos com a Selecção Nacional Portuguesa

1998 Vencedor Campeonato Europeu Juvenis
2000 Vencedor Campeonato Europeu Juniores
2009 Vencedor Torneio das Nações (Montreux, Suíça)

João Miguel Brazão Rodrigues

Posição: Defesa/Médio
Data de Nascimento: 15/07/1990
Altura (m): 1.85
Peso (kg): 86.5
Número da Camisola: 9
Nacionalidade: Portuguesa
Naturalidade: Lisboa



Percurso como Jogador

1995 Inicia a prática da modalidade no Clube Desportivo de Paço de Arcos
2009 Transfere-se para o Sport Lisboa e Benfica

Palmarés:

Títulos obtidos a nível de Clubes:

1999/2000 Campeão Nacional de Infantis B CDPA
2000/2001 Campeão Nacional de Infantis A CDPA
2002/2003 Campeão Nacional de Infantis A CDPA
2004/2005 Campeão Nacional de Iniciados CDPA
2006/2007 Campeão Nacional de Juniores CDPA
2009/2010 Vencedor da Taça de Portugal
2010/2011 Vencedor da Supertaça de Portugal “António Livramento”

Títulos obtidos com a Selecção Nacional Portuguesa

2005 Vencedor do Campeonato Europeu de Juvenis (Sesimbra, Portugal)
2008 Vencedor do Campeonato Europeu de Juniores (Hamm, Alemanha)

Luís Alberto Gomes Viana

Posição: Avançado
Data de Nascimento: 30/6/1976
Altura (m): 1.75
Peso (Kg): 75
Número da Camisola: 44
Nacionalidade: Portuguesa
Naturalidade: Viana do Castelo

**Percurso como Jogador**

1984 Inicia a prática da modalidade na Escola Desportiva de Viana
1988 Transfere-se para o Óquei Clube de Barcelos
1998 Ingressa no União Desportiva Oliveirense
1999 Transfere-se para o Clube Infante de Sagres
2002 Regressa ao Óquei Clube de Barcelos
2005 Ingressa no Associazione Sportiva Dilettantistica Bassano Hockey 54
2008 Regressa a Portugal para representar a Associação Juventude de Viana
2010 Transfere-se para o Sport Lisboa e Benfica

Palmarés:**Títulos obtidos a nível de Clubes:**

2002/2003 Vencedor da Supertaça "António Livramento" OCB
2003/2004 Vencedor da Supertaça "António Livramento" OCB
2004/2005 Vencedor da Taça de Portugal OCB
2007/2008 Vencedor da Supertaça Italiana Bassano
2010/2011 Vencedor da Supertaça "António Livramento" SLB

Títulos obtidos com a Selecção Nacional Portuguesa

1992/1993 Vencedor Campeonato Europeu Júniores
2003 Vencedor Campeonato Mundial (Oliveira Azeméis, Portugal)
2009 Vencedor Torneio das Nações (Montreux, Suíça)

Anexo 3 – Bateria de Testes de Avaliação Física

Testes de Avaliação Física

Teste	Teste VV20, de Luc-Léger
Objectivo	Avaliação do VO2 max
Material	Fita métrica Sinalizadores Aparelhagem (ou MP3 e apito) Ficha de controlo dos percursos
Protocolo	O teste VV20 consiste em percorrer, durante o máximo tempo possível, em sistema de vaivém, uma distância de 20 metros, a uma velocidade determinada por sinais sonoros. Realizado a correr em sapatilhas. Para a preparação das condições de realização do teste, é necessário marcar o percurso com duas linhas, a uma distância de 20 metros e com uma largura de 3 metros. Delimitando o corredor a percorrer pelo atleta, foram utilizados sinalizadores para melhor definição. O atleta termina a prova quando pela terceira vez não consegue chegar ao fim desse percurso.
Fórmula	$VO_{2max} = -32,678 + 6,592V$ (Seguir esta fórmula nos seniores) $VO_2 \text{ (ml/kg/min)} = 5.857 * VELOCIDAD \text{ (k/h)} - 19.458$ <u>Para idades de 8 a 19 anos de ambos sexos:</u> $VO_2 \text{ (ml/kg/min)} = 31.025 + (3.238 * V) - (3.248 * E) + (0.1536 * V * E)$ V – Velocidade máxima atingida em Km/h

Teste Luc Léger

Nome. _____

Data: ____/____/____

Nível	Velocidade (km/h)	Percursos
1	8.5	1 2 3 4 5 6 7
2	9	8 9 10 11 12 13 14 15
3	9.5	16 17 18 19 20 21 22 23
4	10	24 25 26 27 28 29 30 31 32
5	10.5	33 34 35 36 37 38 39 40 41
6	11	42 43 44 45 46 47 48 49 50 51
7	11.5	52 53 54 55 56 57 58 59 60 61
8	12	62 63 64 65 66 67 68 69 70 71 72
9	12.5	73 74 75 76 77 78 79 80 81 82 83
10	13	84 85 86 87 88 89 90 91 92 93 94
11	13.5	95 96 97 98 99 100 101 102 103 104 105 106
12	14	107 108 109 110 111 112 113 114 115 116 117 118
13	14.5	119 120 121 122 123 124 125 126 127 128 129 130 131
14	15	132 133 134 135 136 137 138 139 140 141 142 143 144
15	15.5	145 146 147 148 149 150

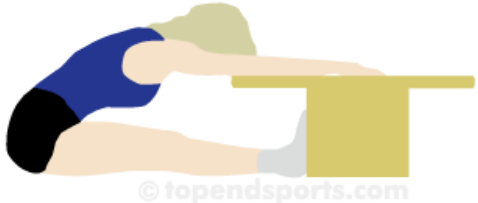
Testes de Avaliação Física

Teste	Resistência Anaeróbia de Patins Running Anaerobic Sprint Test - R.A.S.T. (Zacharogiannis et al., 2004) (Adaptado ao Hóquei em Patins)
Objectivo	Avaliação da Potência e Índice de Fadiga
Material	Fita métrica Sinalizadores Cronómetro Balança
Protocolo	Pesar os atletas antes de iniciar o teste. Em seguida efectuar um aquecimento de 10 (dez) minutos antes da sessão de testes, o atleta deve ter um tempo de 5 (cinco) minutos de recuperação. Após esta sequência é dado início ao teste. O teste consiste em 6 (seis) corridas de máxima velocidade (sprint) em 30 (trinta) metros de distância no menor tempo possível. A cada sprint é verificado o tempo de cada intervalo. Depois de cada sprint o atleta tem 10 segundos de descanso. Todos os tempos são registados e depois calculados através das fórmulas específicas do teste. A distância é marcada a partir da linha de meio campo, com 15 metros em cada meio campo. São retirados os tempos aos 15 e 30 metros. Os sprints são realizados a partir da posição de parado
Fórmula	• Velocidade: distância/tempo; • Aceleração: velocidade/tempo; • Força: peso/aceleração; • Potência: A potência (P; W) para cada esforço foi obtida através do produto entre a massa corporal total do atleta (MC; kg) e a distância de cada esforço elevada ao quadrado (35 m). O resultado foi dividido pelo tempo de cada esforço (T; s) elevado ao cubo. $\text{Equação} - P (W) = \frac{MC \times 30^2}{T^3}$ O cálculo da potência das seis corridas é então determinado: • Potência Máxima: o valor mais alto; • Potência Mínima: o valor mais baixo; • Potência Média: a soma de todos os seis valores de potência, dividido por seis; • Índice de fadiga: (potência máxima – potência mínima) / tempo total para as 6 (seis) corridas de curta distância.

Testes de Avaliação Física

Teste	Agilidade de Patins <i>Teste de agilidade (adaptado de Little e Williams)</i>
Objectivo	
Material	Fita métrica Sinalizadores Cronómetro
Protocolo	A agilidade foi avaliada num teste de 20m com mudanças sucessivas de direcção ao fim de cada fracção de 4m (ver representação gráfica na Figura1).  No teste de agilidade, os atletas realizaram duas repetições com a primeira curva à esquerda e duas repetições com a primeira curva à direita. Foi considerado o melhor resultado de cada par de tentativas.
Fórmula	

Testes de Avaliação Física

Teste	Sit and reach												
Objectivo	Flexibilidade da parte posterior do tronco e pernas												
Material	Fita métrica O banco mede 35 cm de altura e largura, 40 cm de comprimento com uma régua padrão na parte superior ultrapassando em 15 cm a superfície de apoio dos pés												
Protocolo	Sentados e sem sapatilhas, tenta chegar ao mais longe com as mãos esticadas.  © topendsports.com												
Resultados	<table border="1"> <thead> <tr> <th>EXECUÇÃO</th><th>DESCRIÇÃO</th></tr> </thead> <tbody> <tr> <td>Até 11 cm</td><td>Fraco</td></tr> <tr> <td>De 12 a 13 cm</td><td>Regular</td></tr> <tr> <td>De 14 a 18 cm</td><td>Médio</td></tr> <tr> <td>De 19 a 21 cm</td><td>Bom</td></tr> <tr> <td>22 cm ou mais</td><td>Excelente</td></tr> </tbody> </table>	EXECUÇÃO	DESCRIÇÃO	Até 11 cm	Fraco	De 12 a 13 cm	Regular	De 14 a 18 cm	Médio	De 19 a 21 cm	Bom	22 cm ou mais	Excelente
EXECUÇÃO	DESCRIÇÃO												
Até 11 cm	Fraco												
De 12 a 13 cm	Regular												
De 14 a 18 cm	Médio												
De 19 a 21 cm	Bom												
22 cm ou mais	Excelente												

Testes de Avaliação Física

Teste	Sit ups e Lançamento da Bola Medicinal									
Objectivo	Avaliação da Força Média e Membros Superiores									
Material	Fita métrica Colchões Bola Medicinal de 2 KG									
Protocolo	Sits ups O Atleta a partir de cúbito dorsal, com os MS cruzados estando as mãos sobre os ombros, MI flectidos e presos por um colega. Tem de tocar com os cotovelos por cima dos joelhos o maior número de vezes em 30’’ Lançamento da Bola Medicinal Lançamento da Bola à direita e esquerda (numa posição lateralizada), com as duas mãos na bola, com um pequeno balanço sem nunca tirar os pés do chão, lança a bola o mais longe possível. 3 tentativas, conta a melhor									
Resultados	Distância em metros. Valores do lançamento da bola <table><tr><td></td><td>Direita</td><td>Esquerda</td></tr><tr><td>Seniores 2004</td><td>12</td><td>11</td></tr><tr><td></td><td></td><td></td></tr></table>		Direita	Esquerda	Seniores 2004	12	11			
	Direita	Esquerda								
Seniores 2004	12	11								

Testes de Avaliação Física

Teste	Antropometria
Objectivo	Determinação da Massa Gorda, Massa Magra, Massa Óssea,
Material	Fita métrica Balança Adipómetro
Protocolo	Medidas a Efectuar: Altura Peso Envergadura Pregas: tricipede, abdominal, subescapular, Crural, Supraíliaco, Gémeo Índice de Massa Corporal
Resultados	% de Massa Gorda = Σ (Pregas tricipede, abdominal, subescapular, Crural, Supraíliaco, Gémeo) x (0,1051) + 2,585 Massa Gorda = Peso total x (%Massa gorda/100) Massa Livre de Gordura = Peso – Massa Gorda $Peso_{Optimal} = PMLG / (1 - \%MG)$ $\%MG \Rightarrow \% \text{ Massa Gorda desejada}$ IMC = $\text{Peso} / \text{Altura}^2$ (metros)

Valores de % de massa Gorda

% da Massa Gorda		
Juniores	19,69 – Global 20,80 – GR 19,40 - JC	José Pedro Martins (Livro técnico)
Hóquei (Campo e Gelo)	8-15%	http://www.sport-fitness-advisor.com/bodyfatpercentage.html

Testes de Avaliação Física

Para o GR

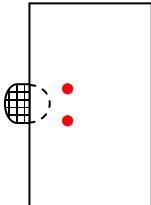
Teste	Lançamento da Bola Medicinal para o GR
Objectivo	Avaliação Membros Superiores para GR
Material	Fita métrica Bola Medicinal de 2 KG
Protocolo	O GR senta-se com os MI afastados e em extensão ao máximo; com a bola medicinal nas duas mãos. Lança a bola o mais longe possível com um pequeno balanço. Efectua lançamento à direita e à esquerda 3 tentativas
Resultados	Distância em metros.

Teste	Flexibilidade do GR
Objectivo	Avaliação da flexibilidade ao nível dos membros inferiores e coluna vertebral
Material	Fita métrica
Protocolo	O GR (equipado com caneleiras) senta-se em frente a uma linha recta traçada no solo, com os MI afastados e em extensão; seguidamente faz flexão do tronco á frente com os MS estendidos, tentando chegar o mais longe possível, sobre uma escala colocada perpendicularmente a partir da linha do solo. Os MI não se podem flectir.
Resultados	Distância em centímetros

Teste	Agilidade do MS (Sénica e Ferrão, 2009)
Objectivo	Avaliação da Agilidade dos MS
Material	Cronómetro
Protocolo	Na posição base, o GR (luvas) terá de realizar o mais rápido possível 3 sequências do seguinte exercício: 1º toca com a mão direita no solo 2º toca com a mão esquerda no solo 3º elevação da mão direita ao nível do ombro 4º elevação da mão esquerda ao nível do ombro 5º toca com as duas mãos por cima da cabeça
Resultados	Conta-se o tempo parcial de cada sequência e o tempo final.

Testes de Avaliação Física

Para o GR

Teste	Resistência Anaeróbia do GR (Sénica e Ferrão, 2009)
Objectivo	Avaliação da Potência e Índice de Fadiga
Material	Fita métrica Sinalizadores Cronómetro Balança
Protocolo	Pesar os atletas antes de iniciar o teste. Em seguida efectuar um aquecimento de 10 (dez) minutos antes da sessão de testes, o atleta deve ter um tempo de 5 (cinco) minutos de recuperação. Após esta sequência é dado início ao teste. O teste consiste em 6 (seis) sequências de máxima velocidade de acções de GR pré definidas no menor tempo possível A cada sequência é verificado o tempo de cada intervalo. Depois de cada sequência o atleta tem 10 segundos de descanso. Todos os tempos são registados e depois calculados através das fórmulas específicas do teste. A distância é marcada a partir da linha de baliza e traça-se uma linha a 1,5 metros à frente. Sequência: 1º A partir da linha de saída na posição base, desloca-se à frente até passar a marca definida em seguida vai defender uma bola que está colocada (solo) junto ao poste esquerdo. 2º Regressa à posição inicial 3º Realiza a 1ª acção e vai defender uma bola que está colocada (solo) junto ao poste direito. 4º Acaba a sequência quando regressa à posição inicial. 
Resultados	• Sequência mais rápida - Sequência Mais lenta • Média das sequências • Índice de fadiga= (Sequência mais rápida - Sequência Mais lenta)/6