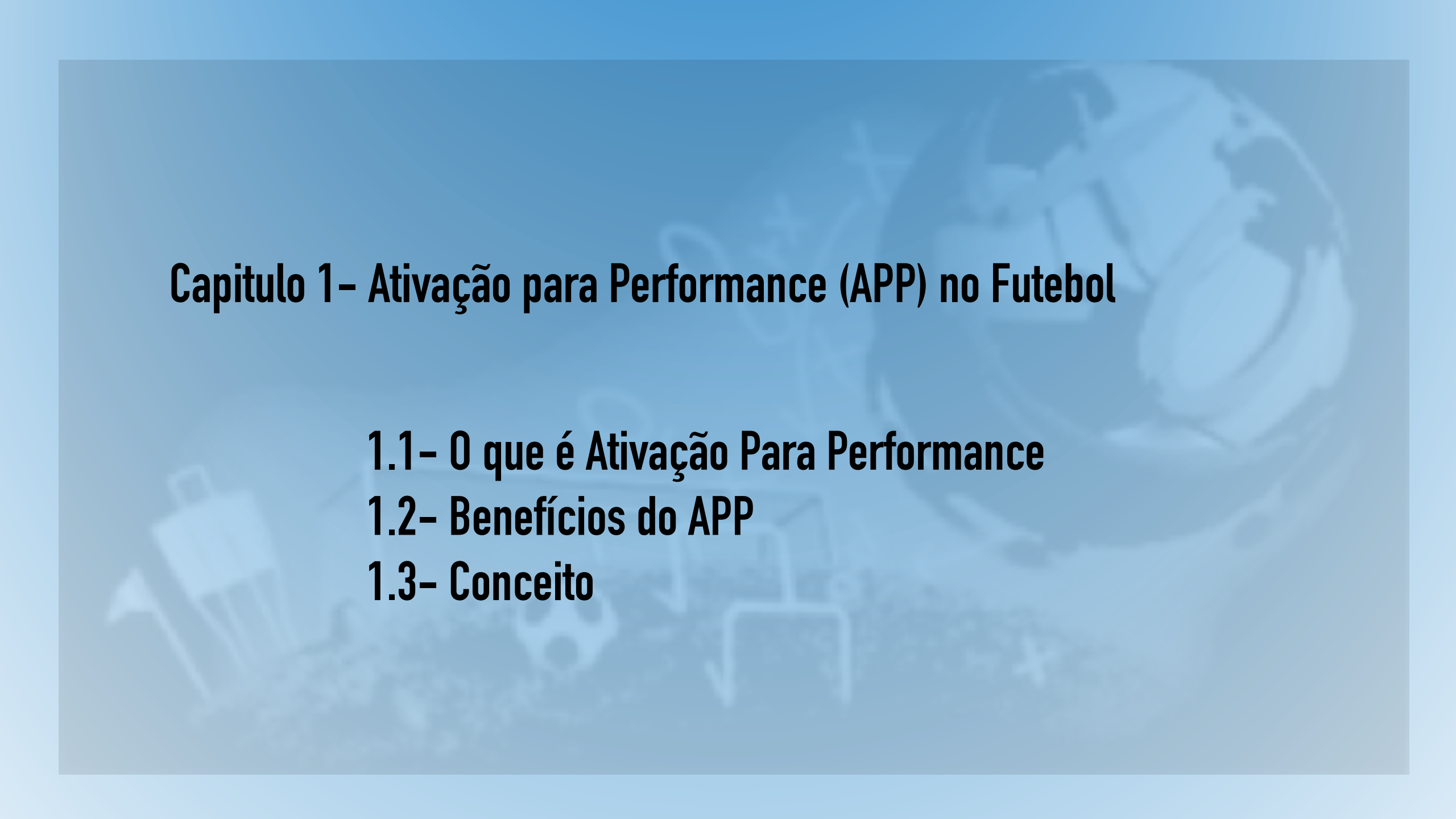


Aquecimento

Ativação para Performance (APP) no Futebol



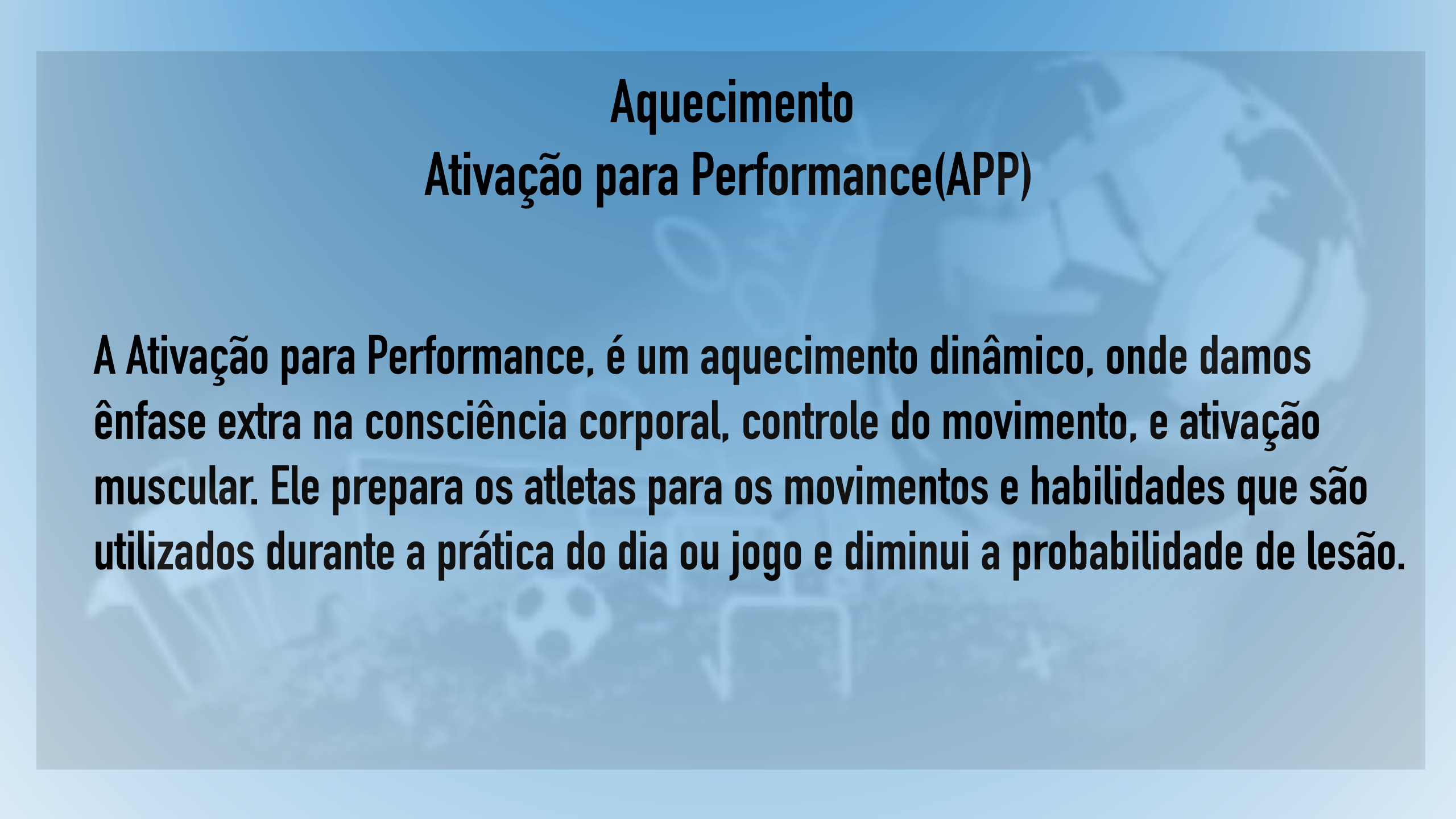


Capítulo 1– Ativação para Performance (APP) no Futebol

1.1– O que é Ativação Para Performance

1.2– Benefícios do APP

1.3– Conceito



Aquecimento

Ativação para Performance(APP)

A Ativação para Performance, é um aquecimento dinâmico, onde damos ênfase extra na consciência corporal, controle do movimento, e ativação muscular. Ele prepara os atletas para os movimentos e habilidades que são utilizados durante a prática do dia ou jogo e diminui a probabilidade de lesão.

Benefícios

Os jogadores irão se beneficiar ao aprenderem a ativar e estar no comando de seu corpo em um ambiente controlado antes de adicionar movimentos mais dinâmicos e exercícios de maior intensidade enquanto se preparam para uma sessão de treinamento.

Assim, terão uma melhor consciência corporal, melhor postura nos movimentos, serão capazes de ativar e usar mais músculos que irão torná-los mais eficientes em campo com menor propensão as lesões .

Conceito

O futebol é um jogo de movimentos e com cada aquecimento, teremos um olhar especial em aplica-los dentro das necessidades dos atletas. Dentro do APP, utilizaremos : aquecimento geral, exercícios de ativação de glúteo, educativos de corrida, alongamento dinâmico, pliometria, exercícios de aplicação dos movimentos e movimentação com bola. Assim, construímos uma biblioteca de exercícios que serão utilizados, dentro de uma progressão, para cada uma dessas sessões de APP. O resultado mais importante a ser observado é a capacidade de gerir os jogadores e garantir que eles estão recebendo uma Ativação adequada a melhora de seu desempenho.

Capítulo 2– Sequência de Execução do APP

2.1– Aquecimento Geral

2.2– Ativação de Glúteos

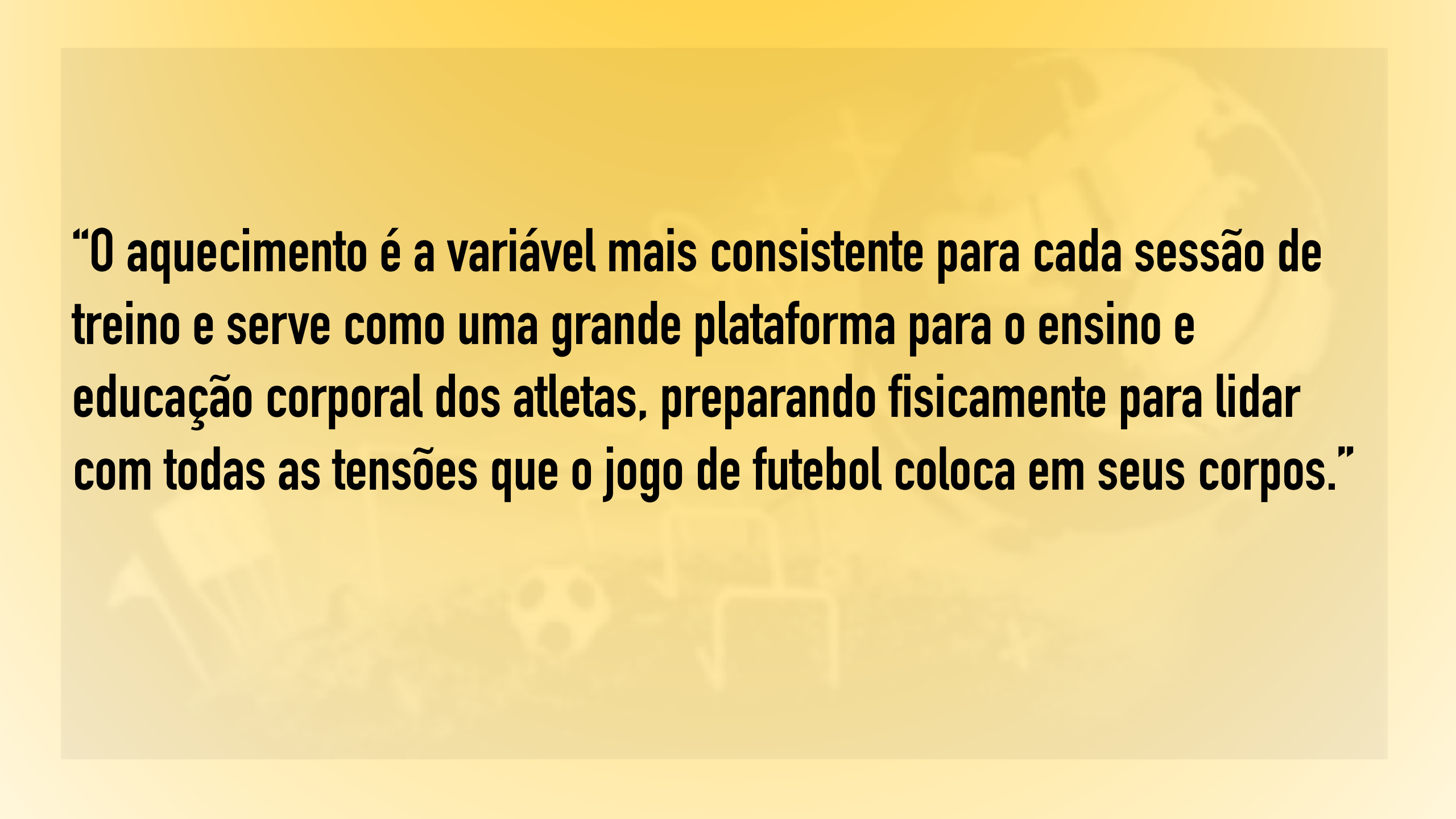
2.3 – Alongamento Dinâmico

2.4 – Educativos de Corrida

2.5 – Pliométricos

2.6 – Exercícios de aplicação de movimentos

2.7 – Movimentação com bola



“O aquecimento é a variável mais consistente para cada sessão de treino e serve como uma grande plataforma para o ensino e educação corporal dos atletas, preparando fisicamente para lidar com todas as tensões que o jogo de futebol coloca em seus corpos.”

- Aquecimento Geral: de 3 a 6 minutos; para começar a aumentar a temperatura central, tais como: trotes com movimentações de braços; corridas de frente, costas e passada lateral.



- Exercícios de Ativação de Glúteo: 2 a 3 minutos, 3 a 5 exercícios; tais como uso de mini-bands que trabalham como pilar principal para o sistema nervoso e os músculos começarem a ativar;



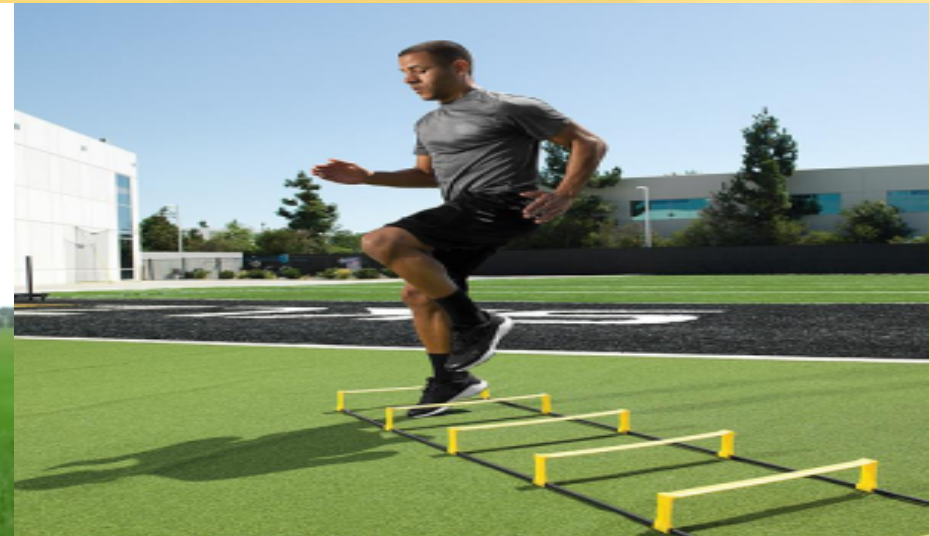
– Alongamentos dinâmicos: até 3 segundos, 4 a 8 reps de cada lado; tais como afundo a frente, afundo atrás com giro;



- Educativos de Corrida: 3 a 5 séries de 75 a 90% de intensidade aproximadamente 4 minutos; marcha ou skip, eles podem ser realizados com peso corporal ou com a resistência de um parceiro, com banda elástica ou trenó;



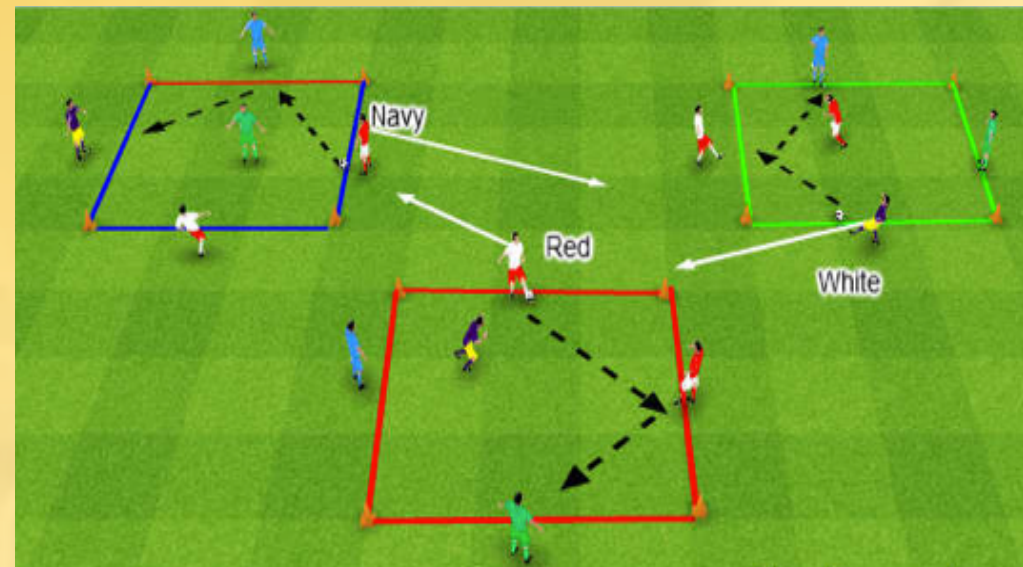
- Pliométria: como saltos, bipodal e unipodal; 2 a 4 minutos, 2 a 5 conjuntos de 4 a 8 repetições com intensidade de 70-100%; progressão apropriada e estabilidade.



- Exercícios de Aplicação dos Movimentos , intensidade 90 a 95%, 2 a 4 minutos; passadas laterais e aceleração ou passadas largas para preparar os jogadores para as demandas específicas que irão encontrar na sessão do dia. Assim garantimos também o aumento da temperatura central para que os músculos estejam ativos para o complemento do treino.



- **Movimentação com Bola: Até 10 min, rondos 4x1 com objetivos variados ou jogo de passes com deslocamentos.**



Capítulo 3 – Organização Semanal do APP

3.1– App Linear e Multidirecional

3.2– Semana com 01 Jogo

3.2.1 – Atletas que não Jogaram

3.3 – Semana com 02 Jogos

3.3.1 – Atletas que não Jogaram

3.4 – Mês de Acúmulo de Jogos

3.4.1– Atletas que não ou pouco Jogaram

APP LINEAR: Consiste em um aquecimento com poucas mudança de direção, tem característica recuperativa com baixa intensidade e volume, usado até 2 dias pós jogo;

APP MULTIDIRECIONAL: Aquecimento que envolve maior mudança de direção ,acelerações e desacelerações, com alta intensidade e volume de médio a alto, usado no meio de semana quando 2 jogos semanais;

Foco: APP MULTIDIRECIONAL
Intensidade: Alta
Volume: Médio/Alto (Reps)
Along.: Vol. Baixo
Pliometria: Alta Intensidade
Educ. de Corrida: C/ Resistência
Mov. c/Bola: Alto Vol / Int

Foco: APP MULTIDIRECIONAL
Int/vol. : Médio / Alto
Along.: Vol Alto
Pliometria: Media Int.
Educ. de Corrida: Sem Resistência
Mov.c/Bola: Médio Vol / int

Foco: APP LINEAR
Int/vol. : Baixos
Alongamentos: Vol Alto
Pliometria: Baixa Intensidade
Educ. de Corrida: Sem Resistência
Mov.c/Bola: baixo Vol/int

Foco: APP MULTIDIRECIONAL
Int/vol. : Medio / Alto
Along.: Vol Baixo
Pliometria: Alta Intensidade
Educ. de Corrida: C/ Resistência
Mov.c/Bola: Alto Vol / Int

Foco: APP MULTIDIRECIONAL
Int/ Média/Alta – Vol.Baixos
Along.: Vol Alto
Pliometria: Baixa Intensidade
Educ. de Corrida: Sem Resistência
Mov.c/Bola: baixo Vol / int Baixa

J
O
G
O

L
I
V
R
E

J
O
G
O

Domingo

2ª Feira

3ª Feira

4ª Feira

5ª Feira

6ª Feira

Sábado

Domingo

Foco: APP MULTIDIRECIONAL
Intensidade: Alta
Volume: Médio/Alto (Reps)
Along.: Vol. Baixo
Pliometria: Alta Intensidade
Educ. de Corrida: C/Resistência
Mov. c/Bola: Alto Vol / Int

Foco: APP MULTIDIRECIONAL
Int/vol. :Médio / Alto
Along.: Vol Alto
Pliometria: Media Int.
Educ. de Corrida: Sem Resistência
Mov.c/Bola: Médio Vol / int

Foco: APP MULTIDIRECIONAL
Int/vol. :Medio /Alto
Along.: Vol Baixo
Pliometria: Alta Intensidade
Educ. de Corrida: C/ Resistência
Mov.c/Bola: Alto Vol / Int

Foco: APP MULTIDIRECIONAL
Int/vol. :Medio /Alto
Along.: Vol Baixo
Pliometria: Alta Intensidade
Educ. de Corrida: C/ Resistência
Mov.c/Bola: Alto Vol / Int

Foco: APP MULTIDIRECIONAL
Int/ Média/Alta – Vol.Baixos
Along.: Vol Alto
Pliometria: Baixa Intensidade
Educ. de Corrida: Sem Resistência
Mov.c/Bola: baixo Vo l /int Baixa

APP para atletas que não jogaram no Domingo

J
O
G
O

L
I
V
R
E

J
O
G
O

Domingo

2ª Feira

3ª Feira

4ª Feira

5ª Feira

6ª Feira

Sábado

Domingo

Foco: APP LINEAR

Int/vol. :Baixos

Pliometria: Baixa Intensidade

Educ. de Corrida: Sem Resistência

Mov.c/Bola: baixo Vol/int

Foco: APP LINEAR

Int/vol. :Baixos

Pliometria: Baixa Intensidade

Educ. de Corrida: Sem Resistência

Mov.c/Bola: baixo Vol/int

Foco: APP MULTIDIRECIONAL

Int/vol. :Baixos

Pliometria: Baixa Intensidade

Educ. de Corrida: Sem Resistência

Mov.c/Bola: baixo Médio Vol / Int

J
O
G
O

J
O
G
O

J
O
G
O

Domingo

2ª Feira

3ª Feira

4ª Feira

5ª Feira

6ª Feira

Sábado

Domingo

Foco: APP LINEAR
Int/vol. :Baixos
Pliometria: Baixa Intensidade
Educ. de Corrida: Sem Resistência
Mov.c/Bola: baixo Vol/int

Foco: APP MULTIDIRECIONAL
Int/vol. :Medio /Alto
Along.: Vol Baixo
Pliometria: Alta Intensidade
Educ. de Corrida: C/ Resistência
Mov.c/Bola: Alto Vol / Int

Foco: APP MULTIDIRECIONAL
Int/vol. :Medio /Alto
Along.: Vol Baixo
Pliometria: Alta Intensidade
Educ. de Corrida: C/ Resistência
Mov.c/Bola: Alto Vol / Int

Foco: APP MULTIDIRECIONAL
Int/vol. :Baixos
Pliometria: Baixa Intensidade
Educ. de Corrida: Sem Resistência
Mov.c/Bola: Médio Vol / Int

APP para atletas que não jogaram

J
O
G
O

Domingo

2ª Feira

3ª Feira

4ª Feira

5ª Feira

6ª Feira

Sábado

Domingo

Foco: APP LINEAR

Int/vol. :Baixos

Pliometria: Baixa Intensidade

Educ. de Corrida: Sem Resistência

Mov.c/Bola: baixo Vol/int

Observar o grupo de atletas com maior tempo jogado.

A partir da quinta-feira utilizar como na semana com 1 jogo semanal.

Foco: APP LINEAR

Int/vol. :Baixos

Pliometria: Baixa Intensidade

Educ. de Corrida: Sem Resistência

Mov.c/Bola: baixo Vol/int

J O G O			J O G O			
Domingo	2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira	Sábado
J O G O			J O G O			
Domingo	2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira	Sábado
J O G O	L I V R E					
Domingo	2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira	Sábado
J O G O			J O G O			
Domingo	2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira	Sábado

2º, 5ª e 6ª

Foco: APP MULTIDIRECIONAL

Int/vol.: Medio / Alto

Along.: Vol Baixo

Pliometria: Alta Intensidade

Educ. de Corrida: C/ Resistência

Mov.c/Bola: Alto Vol / Int

Observar o grupo de atletas que entram no jogo com maior frequência.

A partir da quinta-feira utilizar como na semana com 1 jogo semanal.

2º, 5ª e 6ª

Foco: APP MULTIDIRECIONAL

Int/vol.: Medio / Alto

Along.: Vol Baixo

Pliometria: Alta Intensidade

Educ. de Corrida: C/ Resistência

Mov.c/Bola: Alto Vol / Int

J O G O			J O G O			
Domingo	2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira	Sábado
J O G O			J O G O			
Domingo	2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira	Sábado
J O G O	L I V R E					
Domingo	2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira	Sábado
J O G O			J O G O			
Domingo	2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira	Sábado

alexandre lopes



preparador físico

alopesreal@gmail.com