

## RELATÓRIO TÉCNICO DA EXECUÇÃO FÍSICA DO MACABI HOLAMBRA Período 2024

### Introdução

Este relatório tem como objetivo apresentar a análise detalhada das atividades físicas, treinamentos e participações em competições do futebol de base do Macabi Holambra durante o período de 2024.

O foco principal foi na formação de jogadores nas categorias Sub-11 ao Sub-14, promovendo o desenvolvimento técnico, tático e físico, alinhado às diretrizes do futebol de base estadual e nacional.



### Planejamento e Metodologia

O planejamento técnico e físico foi elaborado considerando as especificidades de cada faixa etária, promovendo progressões graduais na intensidade, volume e complexidade das atividades.

As atividades foram divididas em treinamentos técnicos, físicos e táticos, com ênfase na preparação física adequada ao crescimento e maturação dos jovens atletas.

## MACABI HOLAMBRA ESPORTE CLUBE

### A metodologia adotada priorizou:

- ✓ Treinamentos periódicos com foco na resistência, força, velocidade, coordenação e agilidade;
- ✓ Treinamentos técnicos e táticos integrados às atividades físicas;
- ✓ Participação em competições oficiais de base do futebol paulista e nacional para avaliação do desenvolvimento e adaptação dos jogadores.
- ✓ Atividades de Treinamento

Os treinamentos ocorreram de forma contínua, com sessões semanais específicas para cada faixa etária:

- ✓ Sub-11 e Sub-13: atividades voltadas para o desenvolvimento motor global, introdução aos conceitos táticos básicos e fortalecimento físico geral. As sessões incluíram jogos recreativos, circuitos de habilidades e exercícios de resistência de baixa intensidade.
- ✓ Sub-14: treinamentos mais especializados, com foco em resistência aeróbica e anaeróbica, força muscular, velocidade e agilidade. Foram implementados treinos de posse de bola, movimentação tática e jogos de simulação.

A periodicidade dos treinos variou entre 2 a 4 sessões por semana, sempre monitorando a condição física dos atletas por meio de avaliações periódicas.



## Participações em Competições

Em 2024, as equipes de base do Macabi Holambra participaram de diversas competições oficiais, promovidas pelo futebol paulista e nacional:

Campeonato Paulista de Futebol de Base: as categorias Sub-11, Sub-13 e Sub-14 participaram de fases regionais e estaduais, com destaque para o crescimento técnico e a experiência de competição dos atletas.

Campeonato Nacional de Futebol de Base: participação nas categorias Sub-13 e Sub-14, onde os times enfrentaram equipes de diferentes regiões do país, promovendo o intercâmbio de experiências e a evolução técnica dos jogadores.

As competições foram essenciais para avaliar o desenvolvimento físico, técnico e tático dos atletas, além de promoverem a integração e o espírito esportivo.



## Resultados e Avaliação

- ✓ Os atletas apresentaram evolução significativa na resistência física, com melhorias nas avaliações de VO<sub>2</sub> máximo, força muscular e agilidade.
- ✓ Observou-se aumento na coordenação motora, controle de bola e compreensão tática dos jogadores.
- ✓ A participação em competições trouxe experiências valiosas, contribuindo para a adaptação sob pressão e o desenvolvimento do potencial individual e coletivo.





# MACABI HOLAMBRA ESPORTE CLUBE

## Conclusão

O período de 2024 foi marcado por uma estruturação sólida das atividades físicas e treinamento técnico dos jovens atletas do Macabi Holambra.

A integração entre treinamentos de alta qualidade e participação em competições de base proporcionou um ambiente propício ao desenvolvimento integral dos jogadores, alinhado às melhores práticas do futebol de base estadual e nacional.

**Recomendamos a continuidade do planejamento progressivo, a manutenção de avaliações periódicas e o incentivo ao desenvolvimento holístico dos atletas, visando formar não apenas jogadores tecnicamente capacitados, mas também cidadãos responsáveis e apaixonados pelo esporte.**

Holambra/SP, em 20 de maio de 2025.

---

**ROBERTO PIERNIKARZ**  
Diretor Presidente  
**MACABI HOLAMBRA ESPORTE CLUBE**