



CONFEDERAÇÃO BRASILEIRA DE RUGBY

Relatório de Atividades do Convênio N° 022/SEME/2015

PERÍODO: Julho/Agosto de 2015

LOCAL: Centro Esportivo Joërg Bruder – Av. Padre José Maria, nº555 – São Paulo/SP

NÚCLEO DE TRABALHO: Centro Nacional de Treinamento de Rugby (CNTR)

PROFISSIONAIS:

Thalles Valle – Coordenador

Guilherme Marques – Treinador

José Eduardo Moraes – Preparador Físico

Kátia Pascotto – Coordenadora de Preparação Física

Aline Tritto - Nutricionista

ATIVIDADES NO PERÍODO - Julho:

Planejamento:

Os trabalhos em relação á utilização das instalações para as atividades propostas pela Confederação em seu plano de trabalho para o Convênio supracitado.

As atividades de planejamento do desenvolvimento dos trabalhos foi iniciado e desenvolveu-se:

- Cronograma de Cursos e Capacitações até ao final de 2015;
- Cronograma de divulgação do projeto Social nas imediações das instalações do CNTR;
- Cronograma de testes físicos até ao final de 2015;
- Periodização do trabalho Físico e Técnico dos atletas de Alto Rendimento

Físico/Técnico:

Durante o mês de julho os 20 atletas do naipe Masculino da equipe principal, e 16 da equipe de desenvolvimento iniciaram a sua participação na área de preparação física no CNTR.

Na segunda quinzena do mês de Julho, nos dias 20, 21 e 22 foi desenvolvida uma bateria de testes físicos para avaliar estes 36 atletas nas valências físicas de velocidade (10 e 30 metros), resistência aeróbica (Yoyo-Test) e força (RM de supino e agachamento). Estes testes serão utilizados para monitorar o avanço e desenvolvimento da preparação física dos atletas.

Na parte técnica, os atletas iniciaram os trabalhos com exercícios nas diversas áreas de habilidades para serem avaliados segundo os fatores chave para definirmos quais os pontos que deverão ser trabalhados e ser o foco de desenvolvimento individual para cada atleta.

Projeto Social:

Também durante o mês de julho iniciamos o trabalho de desenvolver um cartaz em conjunto com a SEME para distribuir pelas adjacências do complexo Joërg Bruder, divulgando o Projeto Social para as crianças da região (Anexo 1).



CONFEDERAÇÃO BRASILEIRA DE RUGBY

Foi efetuado o levantamento das escolas e colégios públicos na região de Santo Amaro para que fosse possível ampliar a divulgação para essas instituições de modo a captar atletas para o projeto.

ATIVIDADES NO PERÍODO - Agosto:

Trabalho Físico/Técnico:

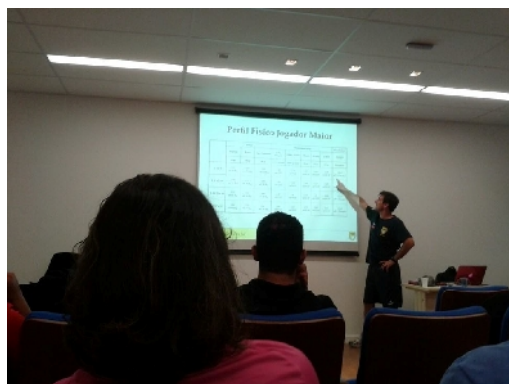
No mês de Agosto o trabalho prosseguiu com o foco de incrementar a base física dos atletas tanto em resistência como em trabalho de força e na área técnica foi mantido o foco nas habilidades básicas individuais dos atletas como:

- Passe;
- Tackle;
- Chute e Recepção de Bola;
- Entrar em contato (Ruck);
- Duelo e evasão.

Capacitação Técnica:

Também foi conduzido neste período, nos dias 6 e 7 de agosto o Curso de Capacitação de Preparadores Físicos da CBRu – Nível 1 com a presença do Preparador Físico Argentino com especialização em Rugby, o Sr. Alejandro Pastor.

Neste evento tivemos a presença dos preparadores físicos dos clubes de São Paulo e da Primeira Divisão Nacional



Avaliação Nutricional:

Nos dias 7 e 8 de Agosto os atletas de Alto Rendimento foram submetidos a uma avaliação antropométrica com a finalidade de obter as informações da composição corporal de cada um com o objetivo de estabelecer as metas de peso e porcentagens de gordura e massa muscular individualizada para cada um dos atletas.

A partir desta avaliação se desenvolverão durante o mês os programas alimentares para que os atletas possam atingir os objetivos definidos para cada um.



CONFEDERAÇÃO BRASILEIRA DE RUGBY

Projeto Social:

Para divulgação do projeto via CBRu, uma publicação foi realizada via Facebook da CBRu e um release foi divulgado para os contatos da CBRu.

Um contato direto com os colégios foi realizado para visitar as escolas e divulgar o projeto. Três colégios foram visitados e ainda há a possibilidade de visita em pelo menos mais dois colégios para os próximos meses. Nesta divulgação atletas da seleção e brindes foram levados para os colégios, bem como, cartazes de divulgação para serem afixados no local.

Para a criação dos uniformes, os logotipos já solicitados para a SEME, foram utilizados para criação de um layout, por meio do mesmo profissional de design supracitado. Os modelos criados, foram submetidos para aprovação e após comentários, foram editados e submetidos novamente.

Após aprovação, três orçamentos foram solicitados para a confecção do material para início das atividades. 60 unidades de calção e 60 unidades de camiseta foram confeccionadas, nos tamanhos P, M, G e GG. O modelo aprovado segue em anexo

Neste mês já conseguimos a presença de 12 atletas nos horários de atividades do Projeto Social, devidamente registrados na Secretaria do Clube Escola.

Como exemplo:

COMISSÃO DE IDENTIFICAÇÃO
PROFESSOR ESPORTIVO RESPONSÁVEL
Jorge Brudei
PREFEITURA DE SÃO PAULO
ESPORTES
LAÇOS E INTEGRAÇÃO

Nome: ADABI BIANCA EJIDIKE
Data de Nascimento: 18.04.2000
RG: 39.498587
CPF: 5687.6340

EXAME MÉDICO E INPECÇÃO ORTODONTOLÓGICA
DATA: / /
DATA: / /

ADABI BIANCA EJIDIKE





CONFEDERAÇÃO BRASILEIRA DE RUGBY

Anexo 1 – Cartaz para Divulgação do Projeto Social



Rugby

Local: Rua Humboldt, s/n, acesso pela Av. Padre José Maria, 555.
Dentro do Clube Escola - Complexo Esportivo Joerg Bruder.
(Próximo ao Terminal de Ônibus Santo Amaro)

Modalidade: Rugby
Idade: de 15 a 18 anos
Início: 01/07/2015 (quarta-feira)

Períodos: Segundas e Quartas-Feiras das 10:00 às 11:00 horas
e das 16:00 às 17:00 horas.

Aulas Gratuitas
Inscrições na secretaria do clube (tel: 5687-6340).

#VemSerRugby

www.brasilrugby.com.br

Tel: +55 11 3864-1336 Fax: +55 11 3045-3215 Email: office@brasilrugby.com.br
Rua Tapinás, 22 – Conjunto 61 – Itaim Bibi São Paulo, SP – Brasil CEP: 04531-050



CONFEDERAÇÃO BRASILEIRA DE RUGBY

Anexo 2 – (CAMISETA e CALÇÃO DO PROJETO)

