



CONFEDERAÇÃO BRASILEIRA DE RUGBY

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

PERÍODO: Setembro e Outubro 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 - Setembro:

Físico/Técnico:

O mês de Setembro continuaram os treinamentos físicos e técnicos com os 20 atletas do naipe masculino da equipe principal, e 16 da equipe de desenvolvimento no CNTR.

Na área física e nutricional já se notam os primeiros efeitos do treinamento quase que diário dos atletas tanto visualmente como em pequenos testes feitos principalmente de força e resistência dos atletas.

Todos os atletas participantes possuem já a nítida sensação dos benefícios do treinamento em grupo sob supervisão e nas instalações do CNTR.

Na parte técnica, os atletas continuaram os trabalhos com exercícios supervisionados nas diversas áreas de habilidades em especial nas áreas que já vinham sendo desenvolvidas em Agosto:

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

Avaliação Nutricional:

Durante a última semana os atletas de Alto Rendimento foram submetidos a uma nova avaliação antropométrica com a finalidade de obter as informações da composição corporal de cada um com o objetivo de dar um *feedback* de retorno a todos os atletas e verificar se as dietas prescritas estavam sendo adequadas. Além disso ocorreu também uma reprogramação de objetivos para o



CONFEDERAÇÃO BRASILEIRA DE RUGBY

início de novembro onde os atletas participarão de uma triagem para os jogos que a Seleção Nacional de XV irá enfrentar na janela internacional de final de ano contra as seleções nacionais da Alemanha e Colômbia, entre os dias 28 de novembro e 12 de Dezembro.

Projeto Social:

A divulgação do projeto via CBRu, na mídia social e no entorno do complexo esportivo Joërg Bruder.

Efetuamos um contato direto com os colégios e escolas e divulgar o projeto. Mais dois colégios foram visitados com o acompanhamento de atletas da seleção e mais brindes foram levados para as instituições escolares, bem como, cartazes de divulgação para serem afixados nos locais.

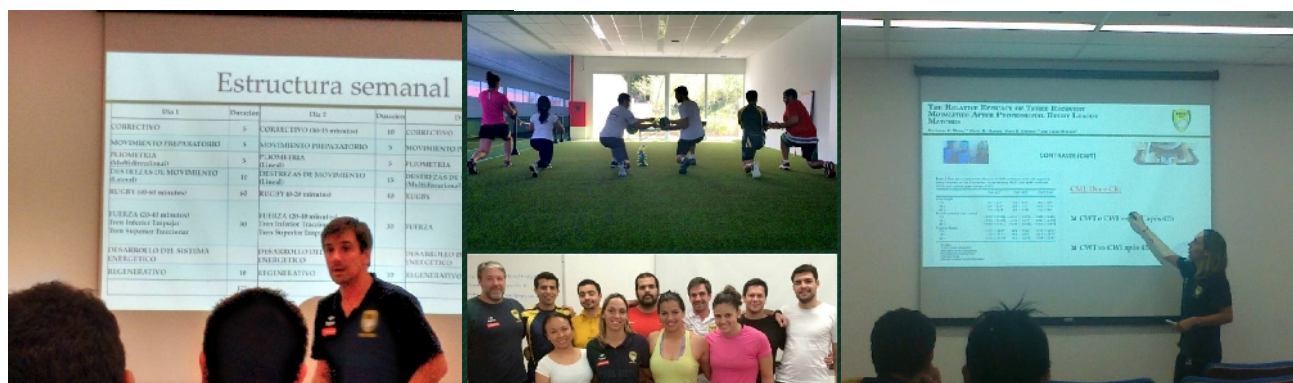
Iniciamos também o trabalho de divulgação do Projeto Social para as crianças que participam em outros projetos de cunho social e desportivo que utilizam o rugby como ferramenta para que seus alunos fossem enviados para serem testados e desenvolvidos dentro do Clube Escola Joërg Bruder.

No final do mês já possuíamos 21 inscritos no programa.

Capacitação Técnica:

Novamente em Setembro realizamos, nos dias 28 e 29, também com a presença do Prof. Alejandro Pastor foi realizado o Curso de Capacitação de Preparadores Físicos da CBRu – Nível 2.

Neste evento tivemos a presença dos preparadores físicos dos clubes de São Paulo e da Primeira Divisão Nacional que se destacaram no curso anterior.





CONFEDERAÇÃO BRASILEIRA DE RUGBY

ATIVIDADES NO PERÍODO - Outubro:

Trabalho Físico/Técnico:

Mantivemos as atividades físicas e técnicas no mês de Outubro desenvolvendo as capacidades e habilidades dos atletas em geral.

Os treinamentos mantiveram a periodicidade de quatro sessões semanais de segundas a quintas-feiras.



As áreas em foco do trabalho técnico foram focadas novamente em:

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

Projeto Social:

As atividades do Projeto continuaram e atingimos a marca de 31 participantes com carteirinhas de do Clube Escola.

Estamos numa fase em que esgotamos as visitas às escolas na região e iniciamos um planejamento para reiniciar o recrutamento no início de 2016 com a volta às aulas.

A média de presença por treinamento é de 18 participantes.