

## **RELATÓRIO DE ATIVIDADES**

**PROPONENTE:** ASSOCIAÇÃO ESPORTIVA JACAREÍ RUGBY

**Nº PROCESSO:** 71000.042864/2020-07.

**Nº SLIE** 2000160-00

**MINISTÉRIO DA CIDADANIA SECRETARIA ESPECIAL DO ESPORTE – LEI 11.438/2006.**

**TÍTULO DO PROJETO:** JACAREÍ RUGBY ADULTO – ANO IV.

**MANIFESTAÇÃO DESPORTIVA:** RENDIMENTO.

**PERÍODO DE EXECUÇÃO:** ABRIL/2023 a OUTUBRO/2023.

### **OBJETIVO GERAL DO PROJETO**

Constituem-se como pressuposto fundamental do Projeto Jacareí Rugby Adulto – Ano IV, de CONTINUIDADE do Processo 71000.041397/2019-56, o desenvolvimento do RUGBY na cidade de Jacareí/SP através do treinamento e preparação para 40 atletas da equipe da Categoria Adulta do Jacareí Rugby, visando a participação em campeonatos da Federação Paulista de Rugby (FPRu) e Confederação Brasileira de Rugby (CBRu).

### **OBJETIVOS ESPECÍFICO**

- a) Incentivar e oportunizar a prática esportiva de alto rendimento para praticantes do Rugby;
- b) Desenvolver através das equipes, uma identificação da sociedade com importantes parceiros, para construir uma imagem forte através de um vínculo saudável, não apenas na cidade, mas em toda a região do Vale do Paraíba;
- c) Oferecer treinamento competitivo e atualizado da modalidade em questão.

### **CONSIDERAÇÕES SOBRE A EXECUÇÃO**

O presente Projeto foi executado e desenvolvido de acordo com o previsto no Cronograma de Atividades conforme descrito abaixo:

Iniciado com a seleção e a contratação dos profissionais de recursos humanos, em regime CLT sendo dois Auxiliares Técnicos, um Preparador Físico, um Técnico e um Assistente Administrativo e firmado contrato de prestação de serviço de terceiros, para prestar serviço de

**Associação Esportiva Jacareí Rugby**  
**jacareirugby.com**



Gerente de Projeto, Jornalista Pelo, Marketing, de Contabilidade e fornecedores de Uniformes,  
Material Consumo Esportivo e Permanente, Hospedagem e Transporte.

Tel: +55 12 98863-7352 | Tel: +55 12 39534268 | CNPJ 08.670.250/0001-40 | Email: gestao@jacareirugby.com

Rua José Benedito Duarte, 152 - Casa 02 - Parque Itamarati | Jacareí, SP - Brasil | CEP: 12307-200







Associação Esportiva Jacareí Rugby  
jacareirugby.com



Tel: +55 12 98863-7352 | Tel: +55 12 39534268 | CNPJ 08.670.250/0001-40 | Email: gestao@jacareirugby.com

Rua José Benedito Duarte, 152 - Casa 02 - Parque Itamarati | Jacareí, SP - Brasil | CEP: 12307-200



















Foto Equipe de profissionais 1 de cada

Contudo, dado início aos treinamentos e preparação para 40 atletas da equipe da Categoria Adulta do Jacareí Rugby priorizando os atletas que se encontram na equipe e os atletas das categorias de base, incentivando sempre a renovação e a detecção de novos talentos na Cidade e Região, onde os treinos aconteceram com a carga horária de 3 (três) dias de treinos semanais com duração diária de 2 (duas) horas e sendo trocados por jogos de competição ou amistosos, sempre que se fez necessário, de acordo com o descrito abaixo:

Terça-Feira – CAMPO DO SANTA MARIA:

20:00 as 21:00 Treino físico;

21:00 às 22:00 Treino técnico e tático;

Quarta-Feira – CAMPO DO SANTA MARIA:

20:00 as 21:00 Treino físico;

21:00 às 22:00 Treino técnico e tático;

Quinta-feira – CAMPO DO SANTA MARIA:

20:00 as 21:00 Treino físico;

21:00 às 22:00 Treino técnico e tático;

Sábado – CAMPO DO BALNEÁRIO:

Jogos, dependendo da programação ou Folga;

Domingo – CAMPO DO BALNEÁRIO:

Jogos, dependendo da programação ou Folga;

NOME BENEFICIÁRIO			
1	Alex Francelino Santos	21	João Vitor Furst
2	Altair José Neto	22	Leonardo Soares
3	Alyffer Kaua Ferreira	23	Levy Marinho
4	André Inácio Brandão	24	Lucas Drudi Romeu
5	Andrei Henrique Santana	25	Lucas Henrique Rios Malta
6	Antonio Warlen Souza	26	Lucas Kassab Lelis Filho
7	Brian Lopes	27	Luiz Gustavo Andreoti
8	Carlos Rafael Moura	28	Lyan Aquino Fonseca
9	Diogo Dias Duarte	29	Maiki Gustavo Lemes
10	Eduardo Garcia da Silva	30	Matheus de Souza Claudio
11	Fabio De Godoi Furtado	31	Nicolas Alkimin Ferreira
12	Felipe da Silva Conceição	32	Nicolas Ribeiro Azevedo
13	Gabriel Henrique de Souza Oliveira	33	Pedro Nicolas Rivero

14	Hector Yan Silva Gaia	34	Piero Pozzi
15	João Guilherme Arraez Raspa	35	Raphael Sena
16	Jão Lucas Marino Souza	36	Renato Costa
17	João Marcelo Borges	37	Rodrigo de Oliveira Santos
18	João Pedro Espricigo	38	Ryan Fernandes
19	João Victor Cavalcante	39	Thiago César Guimarães Leite
20	João Victor Sales	40	Thiago Richard Gonçalves Pereira

O trabalho seguiu uma sequência pedagógica evolutiva respeitando as necessidades e limitações características dos atletas e da modalidade. Os treinos foram voltados para os aspectos individuais e coletivos, preparação para competições e seus aspectos psicológicos, início de trabalho para desenvolver a resistência de força rápida e da força explosiva. A correta leitura de jogo será estimulada com ensinamentos táticos do RUGBY. Na parte física trabalharemos com musculação em treinos físicos propostos por nosso preparador físico.

O trabalho seguiu uma sequência pedagógica evolutiva respeitando as necessidades e limitações características dos atletas e da modalidade, onde os treinos aconteceram voltados para os aspectos individuais e coletivos, preparação para competições e seus aspectos psicológicos, início de trabalho para desenvolver a resistência de força rápida e da força explosiva. A correta leitura de jogo foi estimulada com ensinamentos táticos do RUGBY. Na parte física trabalharemos com musculação em treinos físicos propostos pelo preparador físico.

FREQUÊNCIA			ABR		MAI		JUN		JUL		AGO		SET		OUT	
			TOTAL TREINO	MEDIA TREINO	TOTAL TREINO	MEDIA TREINO	TOTAL TREINO	MEDIA TREINO	TOTAL TREINO	MEDIA TREINO	TOTAL TREINO	MEDIA TREINO	TOTAL TREINO	MEDIA TREINO	TOTAL TREINO	MEDIA TREINO
1	ALEX FRANCELINO	TITICO	6	6	9	1	8	4	8	2	9	0	7	6	6	0
2	ALTAIR JOSÉ MARQUESNETO	NETÃO	8	3	9	0	8	3	8	3	9	5	7	6	6	6
3	ALYFFER CAUA FERREIRA	CAVERINHA	8	8	9	7	8	5	8	6	9	6	7	6	6	1
4	ANDRÉ INÁCIO BRANDÃO	BRANDÃO	8	6	9	8	8	5	8	6	9	7	7	2	6	0
5	ANDREI HENRIQUE SANTANA DE SOUZA	ANDREI	8	2	9	8	8	5	8	4	9	8	7	4	6	3
6	ANTONIO WARLEN SOUZA SILVA JUNIOR	CARIOCA	8	4	9	6	8	2	8	5	9	7	7	5	6	0
7	BRIAN LOPES	LULUZINHA	8	7	9	5	8	7	8	5	9	5	7	6	6	4
8	CARLOS RAFAEL APARECIDO SOUZA DE MOURA	HAMBURGAO	7	7	8	3	8	6	8	5	9	8	7	6	6	4
9	DIOGO DIAS DUARTE	3D	7	4	9	4	7	1	8	4	9	3	7	0	6	0
10	EDUARDO GARCIA DA SILVA	DÚ CARECA	8	0	9	0	8	2	8	5	9	6	7	0	6	1
11	FABIO FURTADO	FABIO	7	7	9	7	8	7	8	5	9	6	7	7	6	2
12	FELIPE SILVA	LOCÃO	8	8	9	7	8	8	8	9	9	7	7	6	6	6
13	GABRIEL HENRIQUE DE SOUZA OLIVEIRA	FURIA	8	5	9	2	8	3	8	5	9	5	7	6	6	3
14	HECTOR YAN SILVA	BIG	8	7	9	5	8	7	8	5	9	5	7	6	6	4
15	JÃO GUILHERME RASPA ARRAEZ	BOI	8	8	9	8	8	3	8	3	9	9	7	5	6	2
16	JÃO LUCAS MARINO DE SOUZA	JDAO	8	8	9	9	8	6	8	8	9	5	7	7	6	2
17	JDAO MARCELO BORGES	TT	7	4	9	3	8	4	8	3	9	2	7	2	6	2
18	JÃO PEDRO ESPRÍCIGO GHIZONI MEDEIROS	ESPRÍCIGO	8	8	9	9	8	2	8	3	9	8	7	6	6	1
19	JDAO VICTOR CAVALCANTE SANTOS	JÃOZÃO	8	8	9	7	8	8	8	5	9	8	7	7	6	4
20	JDAO VICTOR DA COSTA SALES	COFFEE	8	8	9	7	8	7	8	5	9	8	7	6	6	0
21	JÃO VITOR PIMENTEL FURST	FURST	7	5	9	4	8	4	8	3	9	4	7	7	6	3
22	LEONARDO DA SILVA SOARES	LÉO SOARES	8	8	9	8	8	8	8	5	9	8	7	6	6	3
23	LEVY MARINHO DA SILVA	LEVY	6	0	9	0	8	4	8	4	9	1	7	1	6	1
24	LUCAS DRUDI ROMEU	DRUDI	8	2	9	6	8	2	8	6	9	0	7	0	6	0
25	LUCAS HENRIQUE RIOS MALTA	INOCENTE	8	5	9	5	8	7	8	5	9	8	7	4	6	2
26	LUCAS KASSAB	KASSAB	7	5	9	4	8	3	8	3	9	5	7	0	6	0
27	LUIZ GUSTAVO ANDREOTTI PINTO	GUTAO	7	4	9	6	8	5	8	3	9	6	7	6	6	3
28	LYAN AQUINO		7	7	9	6	8	1	8	2	9	9	7	2	6	2
29	MAIKI GUSTAVO LEMES DOS SANTOS	MAIKI	8	6	9	4	8	6	8	6	9	9	7	7	6	4
30	MATHEUS AUGUSTO DE SOUZA CLAUDIO	NEGO	6	0	9	0	8	0	8	1	9	0	7	3	6	0
31	NICOLAR ALKIMIN FERREIRA		8	5	9	2	8	3	8	5	9	5	7	6	6	3
32	NICOLAS DE AZEVEDO RIBEIRO	NI	6	6	9	8	8	7	8	6	9	8	7	6	6	0
33	PEDRO NICOLAS RIVERO	NICO	8	0	9	0	8	0	8	0	9	0	7	0	6	0
34	PIERRO POZZI	PIERO	7	3	9	1	8	2	8	1	9	5	7	7	6	1
35	RAPHAEL BRUNNO DE SENA MATOS	RAPHA/BARÃO	7	6	9	8	8	8	8	7	9	7	7	6	6	4
36	RENATO COSTA	RENATINHO	8	7	9	6	8	4	8	7	9	4	7	5	6	1
37	RODRIGO DE OLIVEIRA SANTOS	DIGUIN	8	4	9	5	8	0	8	1	9	6	7	4	6	3
38	RYAN FERNANDO DA SILVA DIOGO	RYAN	8	8	9	8	8	7	8	2	9	0	7	0	6	0
39	THIAGO CÉSAR GUIMARAES LEITE	CANUDO	8	7	9	7	8	7	8	4	9	6	7	2	6	0
40	THIAGO RICHARD GONÇALVES	THIAGO RICHARD	7	7	9	8	8	6	8	4	9	5	7	6	6	3

Em relação à participação nas competições previstas:

Realizadas:

- Campeonato Paulista de Rugby XV 2023 (29/abr à 07/out)

Data	Horário	Local	Mandante	Placar	vs	Placar	Visitante	Fase/Grupo
29/04/2023	15:00:00	Campo do Balneário - Jacareí, SP	JACAREÍ	90	x	5	LECHUZA	GRUPO D
27/05/2023	15:30:00	SÃO BERNARDO DO CAMPO	TEMPLARIOS	3	x	116	JACAREÍ	GRUPO D
03/06/2023	15:00:00	Campo do Balneário - Jacareí, SP	JACAREÍ	52	x	13	SPAC	GRUPO D
15/07/2023	14:00:00	Campo do Balneário - Jacareí, SP	JACAREÍ	73	X	21	ENGENHARIA	4ª FINAL
12/08/2023	14:00:00	Campo do Balneário - Jacareí, SP	JACAREÍ	40	X	16	SÃO JOSÉ	SEMI FINAL
07/10/2023	16:00:00	Campo do Balneário - Jacareí, SP	JACAREÍ	3	X	26	PASTEUR	FINAL

- Campeonato Brasileiro de Rugby XV 2023 (15/abr à 30/set);

Data	Horário	Local	Mandante	Placar	vs	Placar	Visitante	Fase/Grupo
25/03/2023	15:00	CEFE/UEL - Londrina, PR	Pé Vermelho	7	X	62	Jacareí	Grupo B
15/04/2023	15:30	Campo do Balneário - Jacareí, SP	Jacareí	16	X	15	São José	Grupo B
06/05/2023	14:30	Paraná Esporte - Curitiba, PR	Curitiba	6	X	31	Jacareí	Grupo B
17/06/2023	13:00	Campo do Balneário - Jacareí, SP	Jacareí	47	X	10	Pé Vermelho	Grupo B
08/07/2023	15:30	CT Ange Guimera - São José dos Campos, SP	São José	20	X	25	Jacareí	Grupo B
29/07/2023	14:30	Campo do Balneário - Jacareí, SP	Jacareí	55	X	10	Curitiba	Grupo B
26/08/2023	14:00	Campo do Balneário - Jacareí, SP	Jacareí	25	X	7	São José	Hexagonal
02/09/2023	15:30	Campo do Balneário - Jacareí, SP	Jacareí	74	X	7	Desterro	Hexagonal
16/09/2023	14:00	Estádio da Montanha - Bento Gonçalves, RS	Farrapos	29	X	29	Jacareí	Hexagonal
23/09/2023	11:00	SESI Guarulhos - Guarulhos, SP	Pasteur	38	X	10	Jacareí	Hexagonal
30/09/2023	14:00	Campo do Balneário - Jacareí, SP	Jacareí	14	X	21	Poli	Hexagonal

A ser realizado

- Campeonato Brasileiro de Rugby Sevens 2023 (09 e 10/dez – Previsão);
- Campeonato Paulista de Rugby Sevens 2024 (mar/fev de 2024 - Previsão);

No decorrer da execução vem sendo realizado encontro semanal, como forma de formação e capacitação da equipe, todas as terças-feiras, das 15h às 18h, entre os diferentes profissionais envolvidos, para abordagem de assuntos como Conduta de treinadores; Práticas seguras; Filosofia de Treino e Jogo; Cultura de equipe; Processos de treinamento; Treinamento técnico e tático; Treinamento de ataque; Treinamento de defesa; Treinamento de Breakdown; Treinamento de Inícios e Reinícios; Treinamento de Scrum e jogo a partir do scrum; Treinamento de Line e jogo a partir do Line, que contribui para uma interação e troca de informações no desenvolvimento da área e maior conhecimento sobre os jogadores.



O trabalho realizado pela área técnica contribui para o desenvolvimento técnico da modalidade e aperfeiçoamento das habilidades primárias, sendo o desenvolvimento tático, voltado para a compreensão do jogo e na consolidação de um eixo de filosofia de jogo do Jacareí Rugby. Tal construção do jogo aconteceu dentre a programação de atividades previstas, entre os treinamentos, reuniões e jogos.

No ambiente de treino também oportunizou a preparação física com maior intensidade, pois o alinhamento do aprimoramento físico foi feito em conjunto com o responsável da área, utilizando de diversas ferramentas para atingir as metas estipuladas.















- Fotos de treinos















Associação Esportiva Jacareí Rugby  
jacareirugby.com

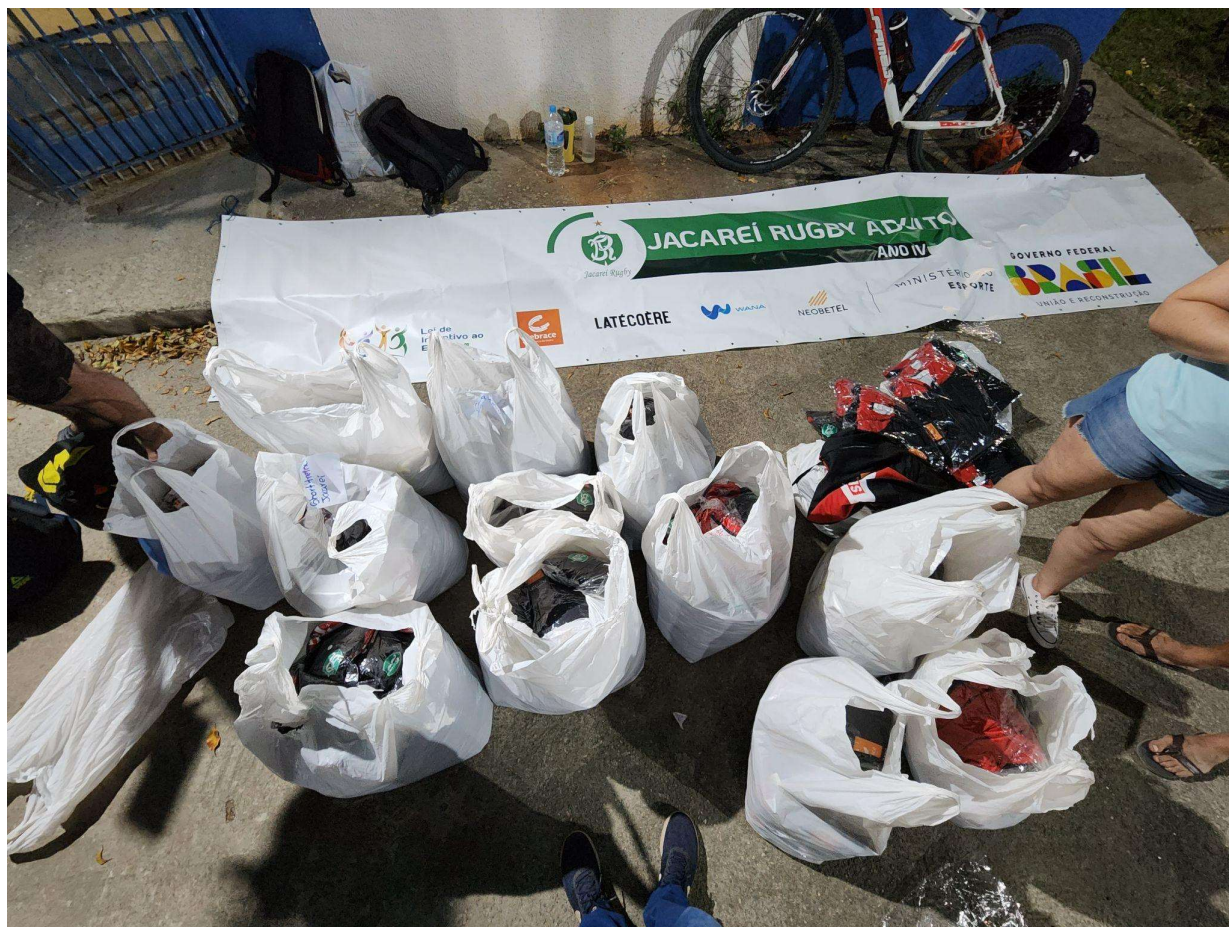


- Fotos dos jogos

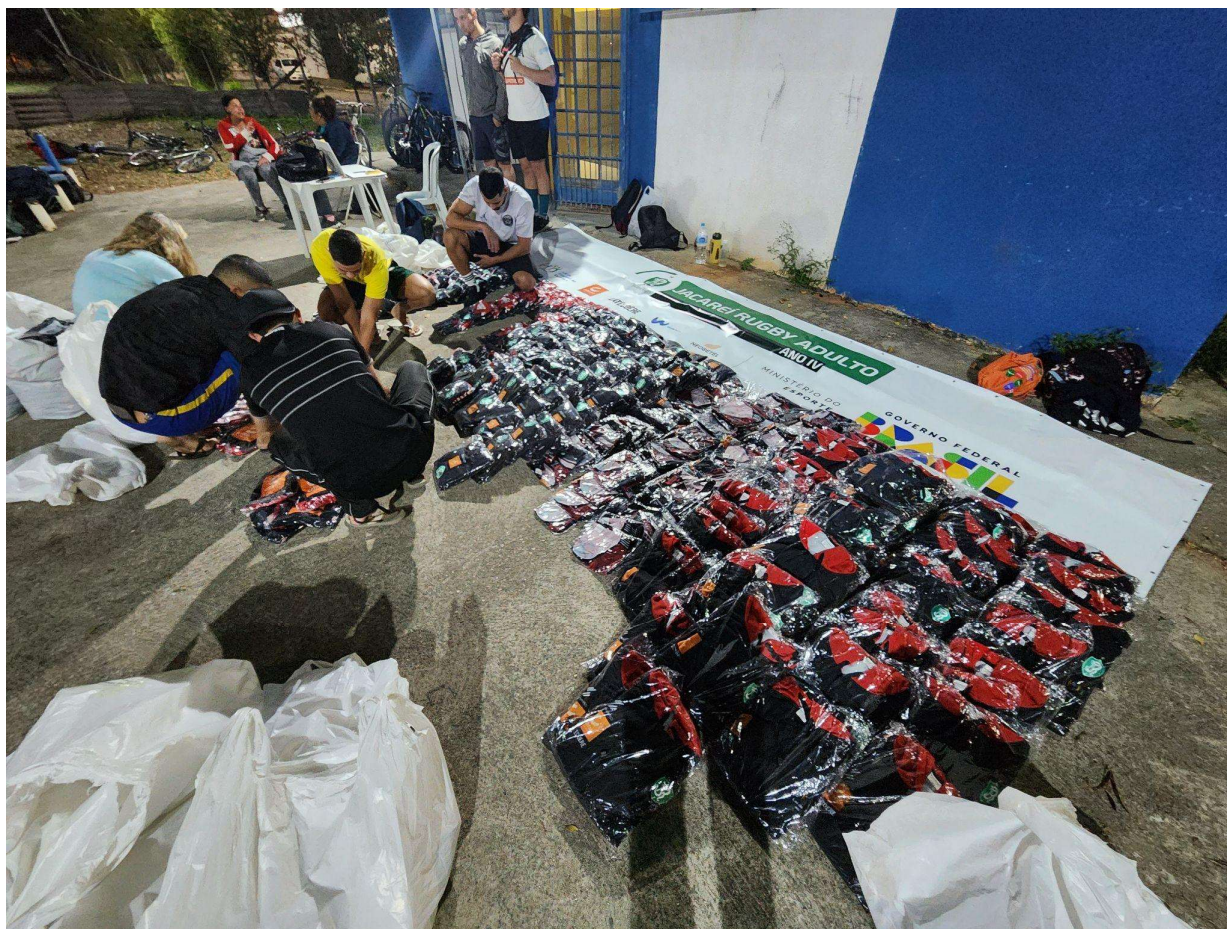
Tel: +55 12 98863-7352 | Tel: +55 12 39534268 | CNPJ 08.670.250/0001-40 | Email: gestao@jacareirugby.com

Rua José Benedito Duarte, 152 - Casa 02 - Parque Itamarati | Jacareí, SP - Brasil | CEP: 12307-200





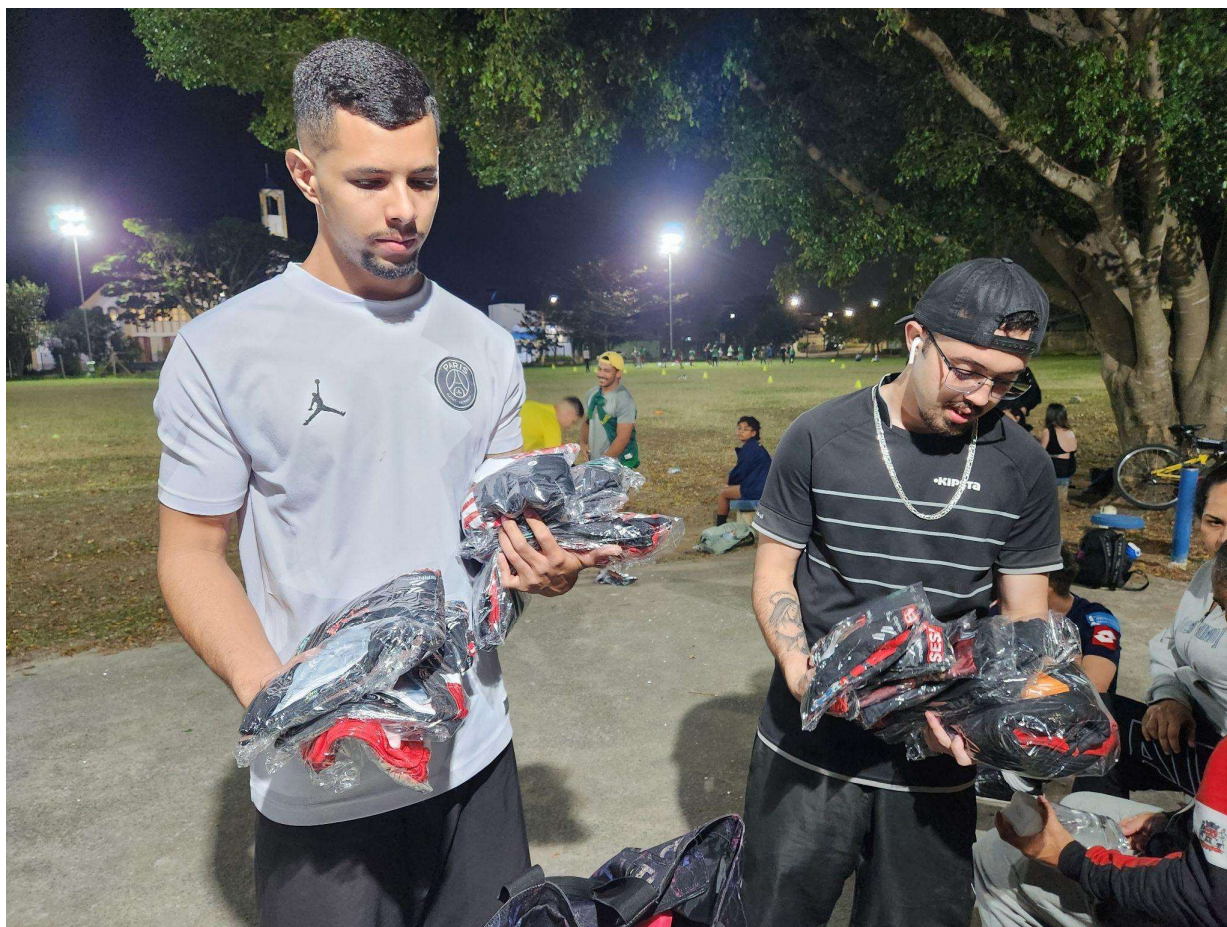














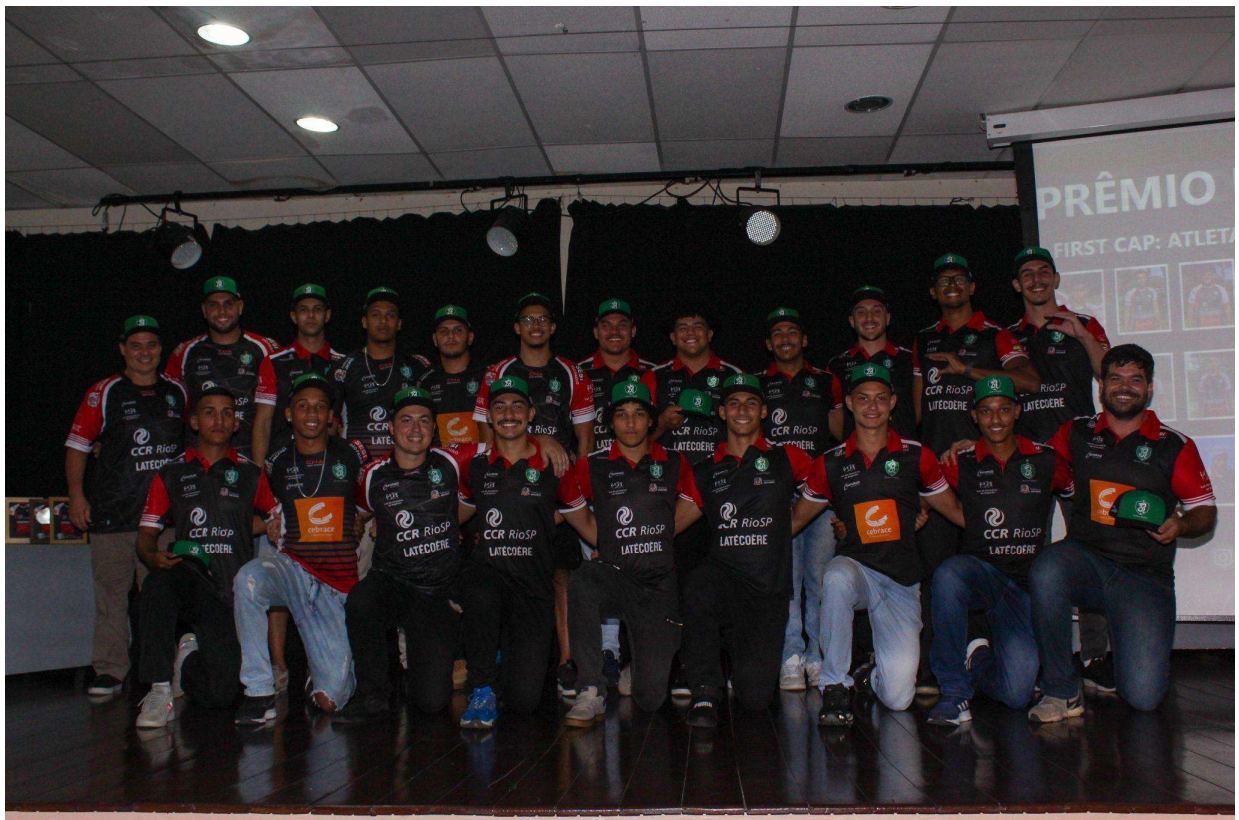








- Foto das entregas de uniformes



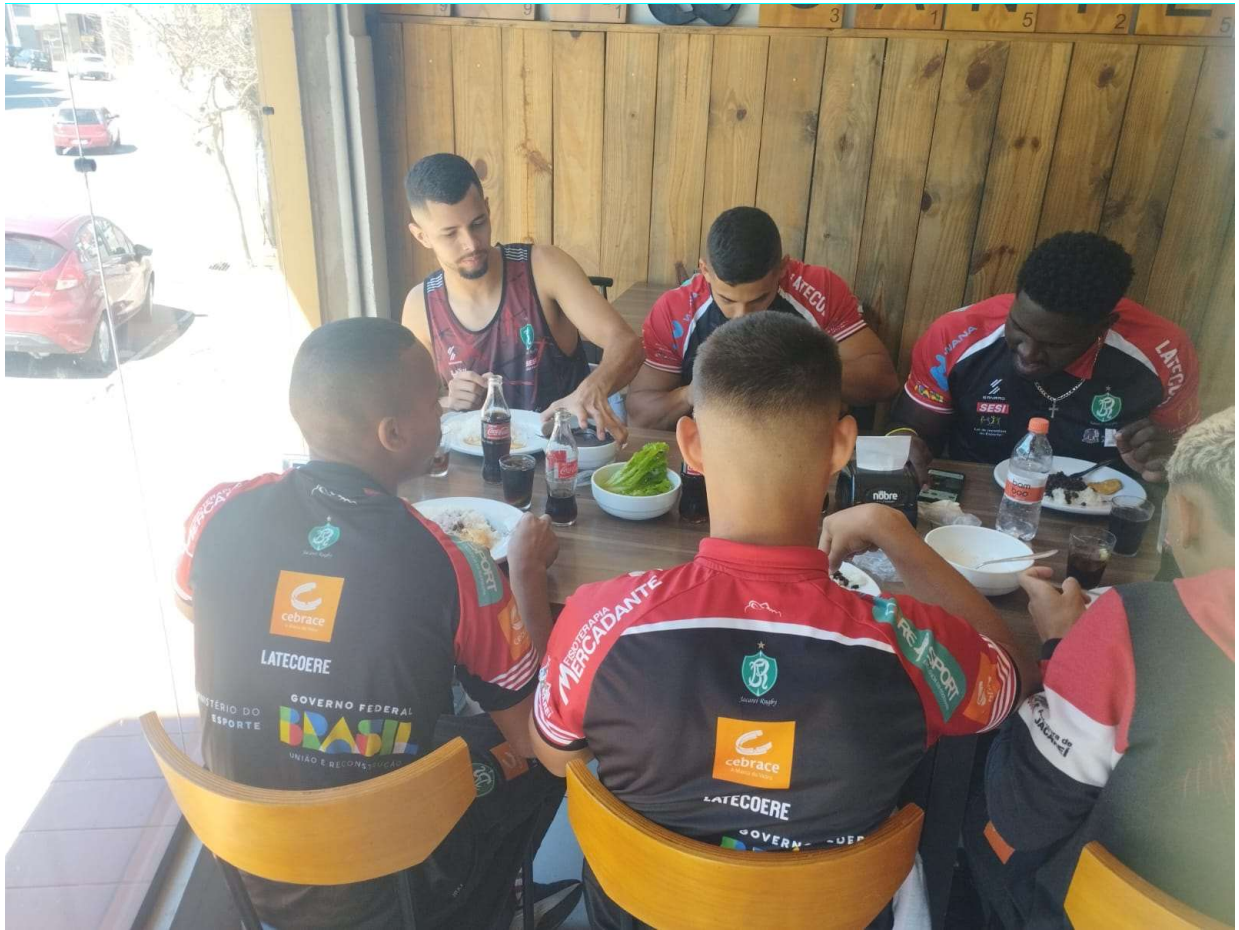




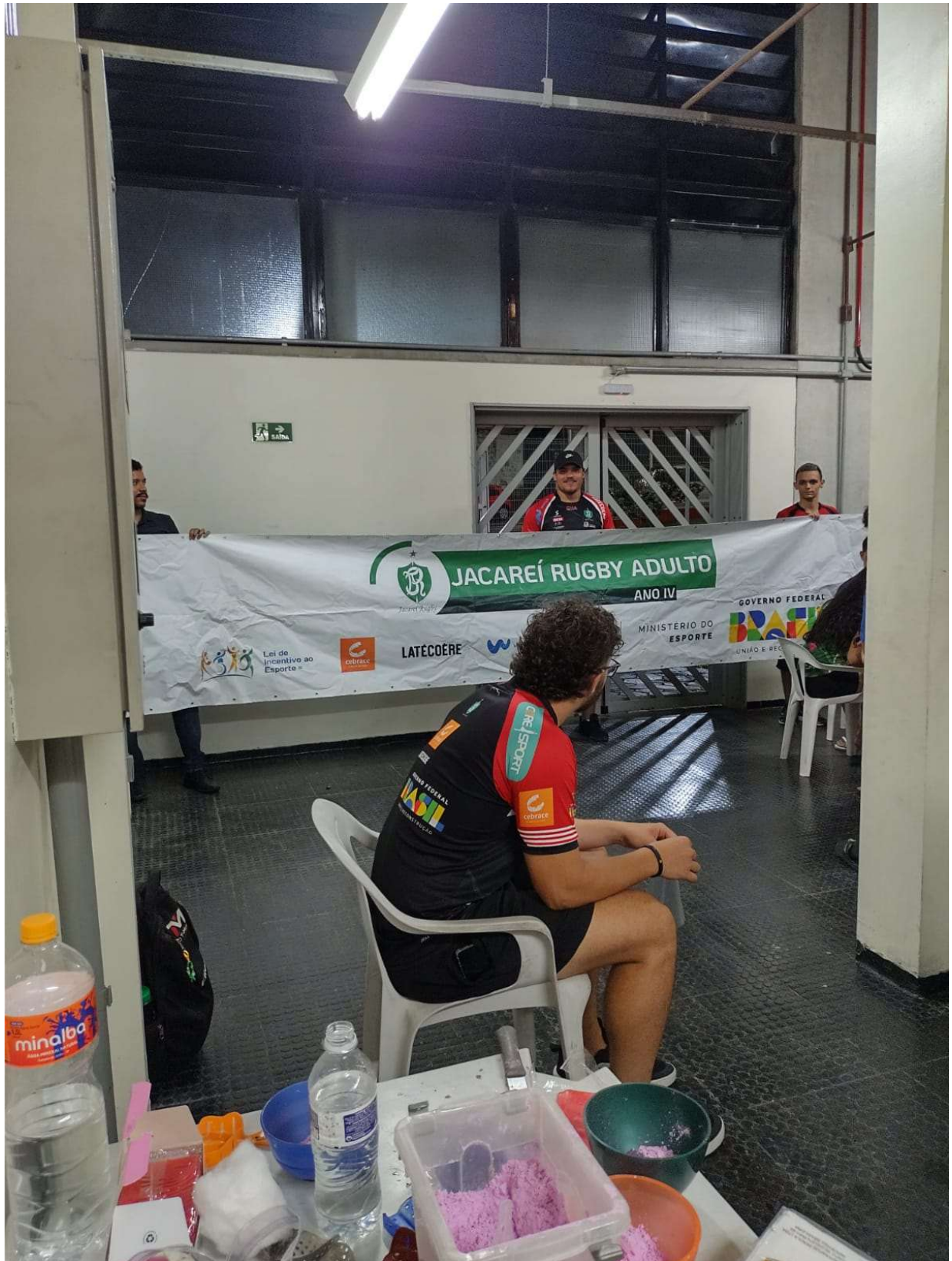






















**- Fotos de ações extra rugby com os atletas do adulto**

**Metas Qualitativas:**

**Meta 01:** Aprimorar o aspecto técnico dos atletas das diversas categorias do projeto.

**Indicador:** Comparativo do físico dos atletas antes, durante e ao término do projeto.

**Instrumento de verificação da meta:** Teste Físico e resultado das competições em que a equipe participará.

Os testes físicos vêm sendo realizados com base em diretrizes propostas pelo preparador físico, baseados em parâmetros nacionais e internacionais da modalidade, trazem a ciência e quantificam estatísticas objetivas reais do enquadramento e avaliação em parâmetros físicos dos atletas. Deixando a subjetividade e colocando à prova real se os indivíduos de fato estão cumprindo o plano físico orientado, se os estímulos estariam surtindo efeito entre outras métricas que podemos interpretar.

O desempenho eficaz de um atleta requer um bom funcionamento do seu sistema orgânico. As intensas atividades da modalidade durante os treinos e competições sobrecarregam o sistema musculoesquelético, exigindo do participante níveis de força muscular, transferências de pesos e amplitudes articulares, muito acima que os níveis fisiológicos. Sendo assim, para suportar as principais características do jogo de rugby, mudanças de direção, interrupções abruptas e de grande impacto, se fez necessário um preparo físico capaz de suportar todas essas variáveis.

Neste sentido, os atletas são acompanhados e orientados além dos momentos de treinos coletivos e jogos. A preparação física realizou acompanhamento individualizado e em grupos específicos. Grande parte necessita para melhor se condicionar e capacitar/habilitar para desempenhar em campo, de um trabalho apropriado para o seu corpo, sua posição e o que lhe é requisitado em campo. E para responder a essas necessidades, se faz necessário esse tipo de trabalho extra aos treinos, sendo fundamental para atingir melhores níveis físicos individuais e no geral como grupo.

#### Testes físicos – Início Projeto

	NOME BENEFICIÁRIO	PESO	SUPINO	BARRA	AGACHAMENTO	SALTO HORIZONTAL	BRONCO
1	Alex Francelino Santos	105	100	-	-	-	7,12
2	Altair José Neto	73	88	78	120	2,49	5,21
3	Alyffer Kaua Ferreira	75	112	0	138	1,95	8,11
4	André Inácio Brandão	108	123	118	200	2,38	6,18
5	Andrei Henrique Santana	72	84	85	135	2,52	5,42
6	Antonio Warlen Souza	92	112	125	170	2,51	5,27
7	Brian Lopes	78	98	88	125	2,36	5,49
8	Carlos Rafael Moura	83	127	108	165	2,59	5,31
9	Diogo Dias Duarte	81	105	95	138	2,46	5,21
10	Eduardo Garcia da Silva	86	118	105	145	2,62	5,44
11	Fabio De Godoi Furtado	106	120	123	185	2,37	6,01
12	Felipe da Silva Conceição	98	102	105	150	2,47	5,57
13	Gabriel Henrique de Souza Oliveira	121	135	131	185	2,25	5,48
14	Hector Yan Silva Gaia	106	93	0	132	2,21	6,3
15	João Guilherme Arraez Raspa	102	112	112	175	2,38	5,49
16	João Lucas Marino Souza	118	135	118	245	2,41	6,23
17	João Marcelo Borges	80	102	0	130	2,11	6,17
18	João Pedro Espérico	91	100	106	140	2,27	5,33

19	João Victor Cavalcante	109	90	109	138	2,39	6,08
20	João Victor Sales	102	98	102	130	2,13	5,42
21	João Vitor Furst	97	90	107	145	2,54	5,53
22	Leonardo Soares	87	132	118	220	2,92	5,22
23	Levy Marinho	118	140	134	215	2,38	6,19
24	Lucas Drudi Romeu	97	130	115	160	2,73	5,07
25	Lucas Henrique Rios Malta	86	102	90	145	2,4	6,29
26	Lucas Kassab Lelis Filho	90	85	105	145	2,66	5,18
27	Luiz Gustavo Andreoti	92	97	117	140	2,44	5,51
28	Lyan Aquino Fonseca	79	98	95	135	2,56	5,24
29	Maiki Gustavo Lemes	90	132	140	200	2,86	5,19
30	Matheus de Souza Claudio	104	135	135	190	2,48	5,11
31	Nicolas Alkimin Ferreira	136	120	0	200	1,93	7,16
32	Nicolas Ribeiro Azevedo	81	85	95	135	2,61	5,39
33	Pedro Nicolas Rivero	127	127	0	200	2,21	7,02
34	Piero Pozzi	138	138	0	210	2,18	6,48
35	Raphael Sena	98	98	100	135	2,42	6,02
36	Renato Costa	79	95	85	135	2,48	5,23
37	Rodrigo de Oliveira Santos	77	81	90	120	2,52	5,48
38	Ryan Fernandes	79	83	88	125	2,31	5,19
39	Thiago César Guimarães Leite	100	98	100	125	2,61	5,53
40	Thiago Richard Gonçalves Pereira	88	102	90	133	2,47	5,5

Comparativo de resultados obtidos em competições de anos anteriores;

<b>2022</b>	<b>19</b> JOGOS	<b>12</b> VITÓRIAS	<b>00</b> EMPATES	<b>06</b> DERROTAS	<b>2º BRASILEIRO</b> <b>4º PAULISTA A</b>
-------------	--------------------	-----------------------	----------------------	-----------------------	--

<b>2023</b>	<b>17</b> JOGOS	<b>13</b> VITÓRIAS	<b>01</b> EMPATES	<b>03</b> DERROTAS	<b>3º BRASILEIRO</b> <b>2º PAULISTA A</b>
-------------	--------------------	-----------------------	----------------------	-----------------------	--

Data	Horário	COMPETIÇÃO	Mandante	Placar	vs	Placar	Visitante	Fase/Grupo
29/04/2023	15:00:00	Campeonato Paulista de Rugby XV 2023	JACARÉÍ	90	x	5	LECHUZA	GRUPO D
27/05/2023	15:30:00	Campeonato Paulista de Rugby XV 2023	TEMPLARIOS	3	x	116	JACARÉÍ	GRUPO D
03/06/2023	15:00:00	Campeonato Paulista de Rugby XV 2023	JACARÉÍ	52	x	13	SPAC	GRUPO D
15/07/2023	14:00:00	Campeonato Paulista de Rugby XV 2023	JACARÉÍ	73	x	21	ENGENHARIA	4ª FINAL
12/08/2023	14:00:00	Campeonato Paulista de Rugby XV 2023	JACARÉÍ	40	x	16	SÃO JOSÉ	SEMI FINAL
07/10/2023	16:00:00	Campeonato Paulista de Rugby XV 2023	JACARÉÍ	3	x	26	PASTEUR	FINAL
25/03/2023	15:00	Campeonato Brasileiro de Rugby XV 2023	Pé Vermelho	7	x	62	Jacaréí	Grupo B
15/04/2023	15:30	Campeonato Brasileiro de Rugby XV 2023	Jacaréí	16	x	15	São José	Grupo B
06/05/2023	14:30	Campeonato Brasileiro de Rugby XV 2023	Curitiba	6	x	31	Jacaréí	Grupo B



17/06/2023	13:00	Campeonato Brasileiro de Rugby XV 2023	Jacareí	47	X	10	Pé Vermelho	Grupo B
08/07/2023	15:30	Campeonato Brasileiro de Rugby XV 2023	São José	20	X	25	Jacareí	Grupo B
29/07/2023	14:30	Campeonato Brasileiro de Rugby XV 2023	Jacareí	55	X	10	Curitiba	Grupo B
26/08/2023	14:00	Campeonato Brasileiro de Rugby XV 2023	Jacareí	25	X	7	São José	Hexagonal
02/09/2023	15:30	Campeonato Brasileiro de Rugby XV 2023	Jacareí	74	X	7	Desterro	Hexagonal
16/09/2023	14:00	Campeonato Brasileiro de Rugby XV 2023	Farrapos	29	X	29	Jacareí	Hexagonal
23/09/2023	11:00	Campeonato Brasileiro de Rugby XV 2023	Pasteur	38	X	10	Jacareí	Hexagonal
30/09/2023	14:00	Campeonato Brasileiro de Rugby XV 2023	Jacareí	14	X	21	Poli	Hexagonal



















- Incluir fotos de preparação física e de atuação do Maurício Ramos

**Meta 02:** Aprimoramento dos profissionais envolvidos no projeto.

**Indicador:** Participação nas reuniões semanais.

**Instrumento de verificação:** Relatório das Reuniões.

Parte central do projeto foram as reuniões técnicas, que ofereceram uma oportunidade única para que nossos profissionais adquirissem conhecimento especializado e compartilhassem experiências. Ao todo, organizamos 14 reuniões técnicas, cada uma focada em uma das áreas-chave mencionadas. Especialistas em esportes, educação, psicologia e administração esportiva conduziram essas sessões, proporcionando insights valiosos e práticos.

Além das reuniões técnicas, promovemos palestras e workshops que aprofundaram os tópicos abordados e forneceram ferramentas concretas para o dia a dia dos profissionais.

A intervenção psicológica também desempenhou um papel crucial no bem-estar dos nossos colaboradores, ajudando-os a enfrentar as pressões e desafios associados ao desempenho esportivo e à gestão de equipes.

Por fim, apoiamos os profissionais na abordagem das demandas administrativas, fornecendo orientações e treinamento para gerir com eficiência os recursos financeiros e logísticos.

Os resultados até aqui têm sido significativos. Os profissionais envolvidos demonstraram uma melhoria substancial em suas habilidades técnicas, refletindo-se em um desempenho esportivo aprimorado e na qualidade do ensino. Além disso, houve uma clara melhoria na gestão administrativa, resultando em uma alocação mais eficiente de recursos e uma melhor organização das atividades.

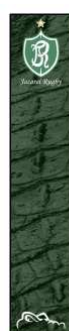
A saúde mental e o bem-estar dos profissionais também foram beneficiados, permitindo-lhes lidar com o estresse e as demandas emocionais de maneira mais eficaz. A colaboração e o networking entre os profissionais e os especialistas convidados fortaleceram toda comissão técnica.

Segue programação e detalhamento dos conteúdos abordados:



## FILOSOFIA DE CLUBE E JOGO

TEMPORADA 2023





Detalhamento do encontro técnico com o suporte da equipe de psicólogas.

Dia	Atividade
21/08/2023	1º encontro com treinadores – Apresentação e Expectativas
28/08/2023	1º encontro com atletas – Valores em Geral e do Rugby
04/09/2023	2º encontro com Treinadores – Discussão sobre os valores do Rugby
11/09/2023	2º encontro com atletas – Autocontrole nos conflitos e utilização de valores do Rugby no dia a dia.
18/09/2023	3º encontro com os Treinadores – Discussão acerca do papel do Treinador frente ausência familiar.
25/09/2023	3º encontro com os atletas – Importância dos estudos, planejamento e organização.
2/10/2023	4º encontro com os treinadores – Falta da estagiária
9/10/2023	5º encontro com os treinadores – Alteração de encontro em função do campeonato do fim de semana. Debate sobre Competitividade e sobre qual o limite da cobrança.
16/10/2023	4º encontro com os atletas – Discussão sobre organização e sonhos em grupos menores para aprofundar o assunto.
23/10/2023	5º encontro com atletas – Discussão possíveis caminhos de entrada para a Faculdade e planos para o futuro.
30/10/2023	6º encontro com treinadores: Devolutiva
6/11/2023	6º encontro com atletas: Devolutiva
TOTAL	12 encontros neste 2º semestre

### Registros de encontros técnicos ao longo do período









### Metas Quantitativas:

**Meta 01:** Redução do percentual de atletas lesionados para no máximo 15% (quinze por cento) da equipe devido ao acompanhamento multidisciplinar em tempo integral.

**Indicador:** Número de Lesões Linha de Base: Percentual nos 03 primeiros meses do projeto.

**Instrumento de Verificação:** Relatório do Preparador Físico ao final do projeto.

No decorrer da execução, do projeto, até o presente momento constatado, o total de onze atletas lesionados, e sete resultaram em afastamento do atleta das atividades esportivas. Esse fator de lesões que não resultam em atletas afastados provém de um trabalho forte na parte de prevenção de lesões.

DATA	NOME	DATA – LESÃO	PROCESSO DE RECUPERAÇÃO
08/abr	Andrei Henrique Santana de Souza	Entorse de tornozelo	O atleta iniciou o tratamento na academia de desenvolvimento da Confederação Brasileira, seguiu jogando com bandagem funcional.
14/jun	Rodrigo de Oliveira Santos	Entorse de joelho	O atleta possui convenio com a Confederação Brasileira, foi afastado dos treinos pelo Staff da academia de desenvolvimento até a realização dos exames de imagem. Sem lesão detectada e com a melhora da instabilidade e das dores foi liberado para retorno gradual ao esporte.

09/ago	Lucas Drudi Romeu	Ruptura do LCA	Para o retorno ao esporte após uma lesão de LCA, é necessário uma reconstrução do ligamento por meio de uma cirurgia de artroscopia. A cirurgia foi realizada no dia 5 de setembro, e agora o atleta segue um protocolo de recuperação com duração mínima de 9 meses.
21/ago	Matheus Cruz Vergueiro e Silva	Contratura lombar	O atleta foi direcionado para uma de nossas clínicas parceiras de fisioterapia, seguiu sem afastamento.
18/set	Gabriel Henrique de Souza Oliveira	Tendinopatia Patelar	Uma lesão recorrente, não foi necessário o afastamento do atleta, mas seguiu em tratamento em uma das clínicas apoiadoras do clube.
23/set	Nicolas de Azevedo Ribeiro	Entorse de tornozelo	O atleta seguiu algumas restrições aos treinos, e foi liberado para treinos e jogos somente com bandagem funcional.
25/set	João Victor Furst	Contratura lombar	O atleta já possui uma hérnia de disco em L2-L3, e sentiu uma piora após um treino na academia. Seguiu um afastamento de 1 semana em seguida liberado ao retorno gradual ao esporte.
30/set	Antônio Warlen Souza Silva Junior	Ruptura do LCA	Para o retorno ao esporte após uma lesão de LCA, é necessário uma reconstrução do ligamento por meio de uma cirurgia de artroscopia. O atleta que não possui convenio medico, segue na fila de espera do SUS para realizar a cirurgia.
22/out	Leonardo da Silva Soares	Corte supercílio	Fui suturado logo após o jogo, por conta da ambulância não possuir kit para sutura no dia.

Os treinamentos contavam com participação integral do preparador físico, aplicando e monitorando as métricas e conteúdo a serem transmitidos aos praticantes. Dentro dos blocos periodizados e atrelado ao planejamento dos demais setores esportivos, para cada treino ou período eram realizadas de forma rotineira e acompanhado de perto todo processo de condicionamento físico dos atletas. Alguns dos formatos propostos eram blocos prévios ao treino; intercalados ao treino; incorporados ao treino; treinos específicos de preparação física; conteúdos individualizados.

O programa de prevenção de lesões da World Rugby, o ACTIVATE permaneceu sendo aplicado e utilizado, uma vez que esse programa foi desenvolvido usando evidências científicas e opinião de especialistas, é um programa de exercícios estruturado para reduzir as lesões no Rugby juvenil e adulto.





## GUIA DE PREVENTIVOS

FISIOTERAPIA  
JACAREÍ RUGBY

## MOBILIDADE

**O QUE É?** MOVIMENTOS DINÂMICOS REALIZADOS NAS ARTICULAÇÕES DO CORPO – MEMBROS INFERIORES (TORNOZELO, JOELHO, QUADRIL), LOMBAR/TORÁCICA, MEMBROS SUPERIORES.

**OBJETIVO:** MELHORAR, RESTAURAR/OU MANTER A AMPLITUDE MOVIMENTO, PERMITINDO UMA BOA PERFORMANCE FUNCIONAL E REDUZINDO O RISCO DE LESÕES.



### EXERCÍCIOS MEMBROS INFERIORES



Como fazer: a partir da posição de prancha, leve os pés em direção às mãos, levante o quadril até que os pés fiquem planos ao chão. Caminhe lentamente para trás, voltando à posição inicial.

- De 8 a 10 repetições.



Como fazer: Ajoelhe no chão, com as costas voltadas para a parede ou para um sofá. Apoie o joelho entre a parede e o chão, mantendo a canela alinhada à parede. Coloque o pé aposto na frente do tronco, com os joelhos dobrados a 90°. Deixe o tronco reto e levemente inclinado para frente.

- Mantenha essa postura por 1 minuto de cada lado.



Como fazer: Em decúbito dorsal, realize uma abdução de quadril com os joelhos flexionados a 90°, braços abertos e esticados ao lado do corpo com a palma da mão para baixo e realize a aproximação entre os joelhos até encostarem.

- 2x de 8 a 10 repetições




Como fazer: em decúbito dorsal com os joelhos flexionados a 90°, braços abertos ao lado do corpo com a palma da mão para baixo, realize a descida dos joelhos juntos para o lado direito, retornar à posição inicial e realizar a descida dos joelhos para o lado esquerdo.

- 2 x de 12 repetições



Como fazer: colocar um apoio baixo sobre os calcanhares, realizar o agachamento com os braços para frente ou apoiados na cintura.

- 12 repetições



### EXERCÍCIOS PARA LOMBAR/ TORÁCICA



Como fazer: Em quatro apoios e cabeça alinhada à coluna olhando para frente, realizar um C com a coluna vertebral levando a cabeça junto ao movimento.

- 2 x de 10 repetições.



Como fazer: Paciente em decúbito dorsal, com flexão de quadril e joelhos, pés apoiados no chão, realizar o levantamento do quadril e coluna, mantendo as escápulas encostadas no chão.

- 2 x de 10 repetições



Como fazer: Em decúbito ventral, com as pernas esticadas e braços dobrados, com a mão apoiada no chão na altura dos ombros, realizar uma extensão da coluna estendendo totalmente os braços, mantendo apenas os membros inferiores em contato com o chão.

- 2 x de 6 a 8 repetições.



### EXERCÍCIOS DE MEMBROS SUPERIORES



Como fazer: Em decúbito dorsal, mantenha os joelhos dobrados, pés retos apoiados no chão, segure um objeto de 1 a 5 kg com as mãos sobre o peito, saltar os cotovelos e leve os braços para trás até chegar o mais perto possível do chão. Mantenha durante o tempo de uma respiração profunda e retorne os braços à posição inicial.

- 2 x de 6 a 8 repetições.



Como fazer: Sentado sobre os calcanhares, apoie as mãos sobre um rolo ou diretamente no chão próximo ao joelho, com cotovelos estendidos. Inspire e na expiração leve as mãos para frente flexionando a coluna.

- 2 x de 6 repetições.






Como fazer: Em pé segurando uma faixa elástica manter os braços estendidos com flexão de ombro a 90°. Abrir os braços abduzindo as escapulas.

- 2 x de 8 repetições.


Como fazer: Em pé, segurando uma faixa elástica ou uma faixa com os cotovelos estendidos, mantendo uma distância entre as mãos pouco maior que a largura dos ombros. Flexione os ombros levando as mãos acima da cabeça e retorne a posição inicial.

- 2 x de 10 repetições.





Como fazer: Em pé, segure um bastão nas costas com as mãos opostas – uma na altura da cabeça e outra um pouco acima da lombar, realizar o movimento de aproximar as mãos na altura da escápula. Lembre de manter o ombro relaxado durante a execução do exercício.

- 8 repetições alternando os braços.



Vale ressaltar que os exercícios de mobilidade são extremamente importantes para a prevenção de lesões no esporte, eles devem ser realizados antes dos exercícios de fortalecimento, treinos e jogos para se obter um bom resultado!



Como forma de ampliar a saúde e bem-estar dos beneficiários do projeto, foi incorporado como base de controle o SCAT5 (Sport Concussion Assessment Tool - 5th Edition) que é uma ferramenta padronizada de avaliação utilizada para identificar e avaliar concussões em atletas e indivíduos envolvidos em esportes de contato. Ele compreende uma série de testes clínicos, incluindo histórico de sintomas, avaliação neurológica, teste de equilíbrio, avaliação cognitiva, avaliação ocular e relato de sintomas. Essa avaliação auxilia na detecção precoce de concussões e na determinação da gravidade das lesões cerebrais traumáticas. Além disso, o método foi incorporado aos processos de monitoramento dos atletas, tornando-se uma ferramenta valiosa para o acompanhamento da saúde e segurança durante as atividades esportivas. É fundamental para a gestão adequada de concussões e na tomada de decisões relacionadas ao retorno ao esporte ou atividades normais.

DATA	NOME	DATA – LESÃO	PROCESSO DE RECUPERAÇÃO
05/abr	Mateus Luciano Gonçalves Figueiredo	Concussão	Seguiu o protocolo da World Rugby de afastamento de 1 semana, logo em seguida realizou um novo teste onde houve justificativa para liberar ele para o retorno gradual ao jogo.

10/abr	Lucas Kassab Lelis Filho	Concussão	Seguiu o protocolo da World Rugby de afastamento de 1 semana, logo em seguida realizou um novo teste onde houve e justificativa para liberar ele para o retorno gradual ao jogo.
--------	-----------------------------	-----------	--



















**- Fotos de atendimentos em campo e laboratorial**

**Meta 02:** Ingressar pelo menos 2 atletas convocados para seleção nacional.

**Indicadores:** Acompanhamento da participação em torneios da seleção.

**Instrumento de verificação:** Lista oficial de convocação da Confederação Brasileira de Rugby

Focado na formação contínua de atletas de rugby e na promoção de sua convocação para a Seleção Brasileira. Faz parte do projeto aprimorar e capacitar atletas, elevando-os ao nível de excelência necessário para representar o Brasil no rugby internacional.

Durante a execução do projeto, diversas atividades contribuíram para o alcance de nossas metas. Incluíram treinamento intensivo, abrangendo habilidades técnicas, táticas e condicionamento físico. Os atletas também tiveram a oportunidade de competir em níveis nacional, adquirindo valiosa experiência no esporte.

A participação de atletas, contemplados pelo projeto, em competições internacionais elevou a visibilidade e o prestígio do rugby de Jacareí diante do cenário do rugby global. Um marco significativo foi a convocação do atleta Matheus Augusto de Souza Claudio para participação no Pan-americano 2023, um reconhecimento de seus esforços e conquistas.

	NOME ATLETA	PERÍODO	COMPETIÇÃO
1	LUCAS DRUDI ROMEU	JUN/23	PRÉ OLIMPICO
2	MATHEUS AUGUSTO SOUZA CLAUDIO	JUN/23	PRÉ OLIMPICO - URUGUAI
3	NICOLAS ALKIMIN FERREIRA	JUL/23	PREPARATORIO SULAMERICANO SUB20 – PARAGUAI
4	LYAN AQUINO FONSECA	JUL/23	PREPARATORIO SULAMERICANO SUB20 – PARAGUAI
5	JOÃO GUILHERME ARRAEZ RASPA	JUL/23	PREPARATORIO SULAMERICANO SUB20 – PARAGUAI
6	ANDREI HENRIQUE SANTANA	JUL/23	PREPARATORIO SULAMERICANO SUB20 – PARAGUAI
7	NICOLAS RIBEIRO AZEVEDO	JUL/23	PREPARATORIO SULAMERICANO SUB20 – PARAGUAI
8	LEONARDO SOARES	JUL/23	PREPARATORIO SULAMERICANO SUB20 – PARAGUAI
9	JOÃO PEDRO ESPRICIGO	JUL/23	PREPARATORIO SULAMERICANO SUB20 – PARAGUAI
10	JOAO LUCAS SOUZA	AGO/23	SULAMERICANO DE RUGBY ADULTO - CHILE
11	GABRIEL HENRIQUE OLIVERIA	AGO/23	SULAMERICANO DE RUGBY ADULTO - CHILE
12	LEVY MARINHO	AGO/23	SULAMERICANO DE RUGBY ADULTO - CHILE
13	MATHEUS AUGUSTO SOUZA CLAUDIO	AGO/23	SULAMERICANO DE RUGBY ADULTO - CHILE
14	MATHEUS AUGUSTO SOUZA CLAUDIO	OUT/23	PANAMERICANO - CHILE















- Fotos dos atletas em atuação pela seleção

**JACARÉS NA SELEÇÃO**  
adulto masculino



PRÉ-OLÍMPICO  
DIAS 17 E 18 JUN | MONTEVIDÉU, URUGUAI



LUCAS DRUDI



MATHEUS AUGUSTO

Instagram Facebook Twitter YouTube /JACAREIRUGBY

cebrace Prefeitura de JACAREÍ SESI

CNA NEOTEL MERCEDES-BENZ LATECOERE INQUEZ77 BRASIL





**JÚLIO CÉSAR FARIA**  
TÉCNICO DE EQUIPE

**GABRIEL CENAMO**  
AUXILIAR TÉCNICO

**MAURICIO**  
PREPARADOR FÍSICO

**COMISSÃO TÉCNICA**  
PROJETO JACAREÍ RUGBY ANO IV

### **CONSIDERAÇÕES FINAIS**

Como parte de uma política pública, a Lei de Incentivo a projetos esportivos, proporciona não apenas aos atletas de alto rendimento, mas a toda a sociedade o acesso a diferentes modalidades. É um ícone importante para a formação e descoberta de atletas.

O sucesso na execução de um projeto esportivo voltado para uma modalidade de prática coletiva, como o rugby, em tempos desafiadores, só é possível em razão do direcionamento de recursos captados através da Lei de Incentivo ao Esporte do Governo Federal, que dentre inúmeros benefícios, proporciona melhorias na estrutura do Clube, a modernização nos equipamentos e materiais de trabalho e dá maior viabilidade para que os atletas permanecem treinando e em constante desenvolvimento esportivo.

**PRESIDENTE**  
**ASSOCIAÇÃO ESPORTIVA JACAREÍ RUGBY**

o