

FEVEREIRO

Comissão Técnica

Organização e acompanhamento dos treinos táticos gerais que busca avaliar o nível de entendimento dos atletas a respeito do jogo de futsal.

Reunião com o técnico principal para análise do desempenho dos atletas nas primeiras semanas de trabalho.

Princípios e conceitos táticos gerais da nossa equipe – através de vídeos e bate papo em conjunto com elenco e comissão técnica apresentamos o que estamos esperando e como será a nossa forma de jogar.

Gestão: Contratação da equipe Técnica, Planejamento das atividades, Acompanhamento dos treinos nos dois períodos, compra de materiais necessários, Recrutamento, pesquisa de itens alimentícios para posteriores compras para o projeto, desenvolvimento de estratégias de ação junto aos integrantes da comissão técnica, orientação e desenvolvimento junto ao fornecimento das refeições diárias dos atletas participantes do projeto, conhecimento do sistema de prestação de contas da Lei de Incentivo do Estado de São Paulo.

Fisioterapeuta: Os dados obtidos nas avaliações, foi feito uma análise junto ao preparador físico e conhecendo a biomecânica e a demanda do esporte, foi montado um protocolo individual de exercícios preventivos para os atletas (IMAGEM 1 e 2). Acompanhamento dos treinos táticos e físicos. Orientações, estratégias de Recovery (IMAGEM 3, 4, 5 e 6) e tratamento de lesões (7 e 8).

Nutrição:

Foi feita a lista de compras das semanas; Acompanhamento das refeições no decorrer do dia; Acompanhamento dos treinos dos atletas.

PROGRAMA DE PREVENÇÃO DE LESÕES

Atleta: Lucca Noda Cerqueira Bozzani

PARTE 1- Auto Liberação Mofascial (2x45')

AUTO LIBERAÇÃO POSTERIOR/ANTERIOR AUTO LIBERAÇÃO DE GLÚTEO



PARTE 2- Mobilidade (4x10)

MOBILIDADE FLEXORES DE QUADRIL MOBILIDADE FLEXORES DE JOELHO



MOBILIDADE QUADRIL 90/90 MOBILIDADE TORNozELO



PARTE 3- Exercícios de ativação e fortalecimento (3x10)

ATIVAÇÃO NA ALMOFADA CONTROLE MOTOR (ELÁSTICO/TOALHA)



PRANCHA FRONTAL/LATERAL



IMAGEM 1

PROGRAMA DE PREVENÇÃO DE LESÕES

Atleta: Jair Antônio Rodrigues Neto

PARTE 1- Auto Liberação Mofascial (2x45')

AUTO LIBERAÇÃO POSTERIOR/ANTERIOR AUTO LIBERAÇÃO DE GLÚTEO



PARTE 2- Mobilidade (4x10)

MOBILIDADE FLEXORES DE QUADRIL MOBILIDADE FLEXORES DE JOELHO



MOBILIDADE QUADRIL 90/90 MOBILIDADE TORNozELO



PARTE 3- Exercícios de ativação e fortalecimento (3x10)

PRANCHA FRONTAL + ROT. EXTERNA CONTROLE MOTOR (ELÁSTICO/TOALHA)



PRANCHA LATERAL ATIVAÇÃO NA ALMOFADA



IMAGEM 2



IMAGEM 3



IMAGEM 4



IMAGEM 5



IMAGEM 6



IMAGEM 7



IMAGEM 8