



- RELAÇÃO DE ATLETAS PARA A SELEÇÃO BRASILEIRA DE FUTEBOL DE 7 – ANO 2012

| ATLETA | CLUBE |
|------------------------------------|------------------|
| 1. Alisson da Silva Pomechinski | RCP |
| 2. Caio Vítor dos Santos Paiva | ABADE |
| 3. Claudemir Francisco da Silva | CAIRA |
| 4. Claudemir R. do N. Oliveira | BOTAFOGO/SUPERAR |
| 5. Délcio Ferreira da Costa | CEMDEF |
| 6. Dihego Resende Rodrigues | CEMDEF |
| 7. Edílson José da Silva Junior | CEMDEF |
| 8. Ednílson Lopes da Silva | SUZANO |
| 9. Emanuel Victor S. de Oliveira | ANDEF |
| 10. Fábio da Silva Bordignon | ANDEF |
| 11. Fernandes Celso Alves Vieira | CAIRA |
| 12. Jan Francisco Brito da Costa | BOTAFOGO/SUPERAR |
| 13. Jhonathan Néri Rodrigues | SOCEL |
| 14. Jorge Luiz da Silva | SOCEL |
| 15. José Carlos Monteiro Guimarães | ANDEF |
| 16. Leandro Manso Marinho | ANDEF |
| 17. Luciano da Costa Silva | ANDEF |
| 18. Luciano Gonçalves Rocha | CAIRA |
| 19. Marcos dos Santos Ferreira | CAIRA |
| 20. Marcos Yuri Cabral da Costa | VASCO DA GAMA |
| 21. Mateus Evangelista Cardoso | RCP |
| 22. Mateus Francisco Tostes Calvo | BOTAFOGO/SUPERAR |
| 23. Moisés Tamiozzo da Silva | ANDEF |
| 24. Rael de Medeiros Coelho | CEMDEF |
| 25. Renato da Rocha Lima | ANDEF |
| 26. Ronaldo Almeida de Souza | CEMDEF |
| 27. Wanderson Silva de Oliveira | BOTAFOGO/SUPERAR |
| 28. Yurig dos Santos Ribeiro | SOCEL |

*** estes atletas estão pré-convocados, todos deverão atender as diretrizes do treinamento físico e serão novamente avaliados antes das convocações; a convocação final é de responsabilidade do técnico da seleção e da diretoria técnica da ANDE.**



Diretrizes e Orientações para Avaliação e Prescrição do Treinamento Físico

O objetivo do programa é direcionar o todo o programa de treinamento físico para que os atletas se apresentem no mês de Fevereiro em condições físicas para que se possa otimizar as sessões de treinos que serão realizadas e assim traçar metas e objetivos de maior impacto. As orientações serão relativas aos seguintes temas: avaliação física e suas metas, tipos de treinamento no campo e treinamento de força (musculação).

1. Avaliação Antropométrica

- Objetivo: Detectar a atual composição corporal do atleta e estabelecer metas
- Realizar no lado dominante do atleta
- O limite aceitável de percentual de gordura para atletas de linha é de 11% e para goleiros é de até 13%
- Medidas: perímetros, massa, estatura e pregas cutâneas
- Preferencialmente realizar antes do café da manhã ou após 3 horas da última refeição
- Realizar mensalmente
- Segue em anexo a planilha caso o professor não a possua
- IMC dentro do aceitável entre 20-25

2. Treinamento de Força (Musculação)

- Objetivo: ganho de força, ganho de massa muscular, profilaxia e desenvolvimento do membro comprometido
- Preferencialmente 5 vezes na semana
- Realizar unilateralmente os exercícios possíveis (ex: cad. Flexora/Extensora)
- Troca da série a cada 3 meses
- Envio do programa de treinamento ao preparador físico da Seleção Brasileiro de Futebol de Sete – PC para acompanhamento

3. Treinamento Anaeróbio Alático

- Objetivo: Melhora das capacidades físicas força e velocidade
- Intensidade: Alta
- Recuperação: Total
- Trabalhos que envolvam tiros de curta distância com mudança de direção e saltos (unipodal e bipodal)
- Realizar no mesmo dia do treinamento de força
- O atleta será avaliado através de testes físicos que farão um diagnóstico desse sistema energético
- Realizar sempre com bola (realidade de jogo)

4. Treinamento Anaeróbio Láctico

- Objetivo: Melhora da capacidade de resistência, principalmente de velocidade
- Intensidade: Moderada/Alta
- Recuperação: Parcial
- Trabalhos que envolvam circuitos de coordenação e velocidade simultaneamente; mini jogos e trabalhos de campo reduzido
- Não realizar no mesmo dia do treinamento de força
- O atleta será avaliado através de testes físicos que farão um diagnóstico desse sistema energético



- Realizar sempre com bola (realidade de jogo)

Considerações Finais

- No momento da apresentação dos atletas em Fevereiro, os mesmos serão avaliados fisicamente através de uma bateria de testes. Após a diagnose, serão estabelecidas metas. É imprescindível o alcance dessa meta, respeitando a individualidade de cada um;
- O resultado da avaliação será comparado entre atleta/atleta e atleta/classe;
- Todas as orientações supracitadas já estão em vigência durante todas as etapas de preparação. Tais orientações visam um aperfeiçoamento da condição física para que o atleta apresente resultado satisfatório no momento da apresentação em Fevereiro;
- Será disponibilizado aos professores/coordenadores material didático como vídeos e apresentações em PowerPoint como forma de auxiliar o entendimento dos treinos e da avaliação antropométrica caso haja necessidade por parte dos professores/coordenadores

Felipe Alves Jacovazzo

Preparador Físico da Seleção Brasileiro de Futebol de 7 – Paralisia Cerebral

Esperançosos de poder contar com colaboração de todos os atletas e Clubes, que agradecemos antecipadamente, valemo-nos do ensejo para enviar nossas cordiais saudações.

Atenciosamente,

Erinaldo Pit Chagas

Diretor Técnico da ANDE