



CONFEDERAÇÃO BRASILEIRA DE BASKETBALL



2013 - 2016



CICLO

Competições até as Olimpíadas.



Agosto de 2016



Time **altamente competitivo**



Atletas com **competências complementares**
(do jovem com adrenalina na pele ao maduro com experiência acumulada)



Treinadores **altamente capacitados** com o que há de melhor no mundo



Agosto de 2016



O **melhor do basquete** em quadra



Altíssimo nível técnico e tático de toda a equipe



Melhor desempenho de todos os Jogos



Aumento das chances de **estar entre os 3 primeiros**

HOJE

Quais são os nossos projetos para chegar lá?



2015/2016



Atletas **saudáveis** e **monitorados** até a apresentação.



Melhores **recursos** possíveis para uma ótima **preparação**.



Atletas **protagonistas** nas principais ligas do **mundo**.

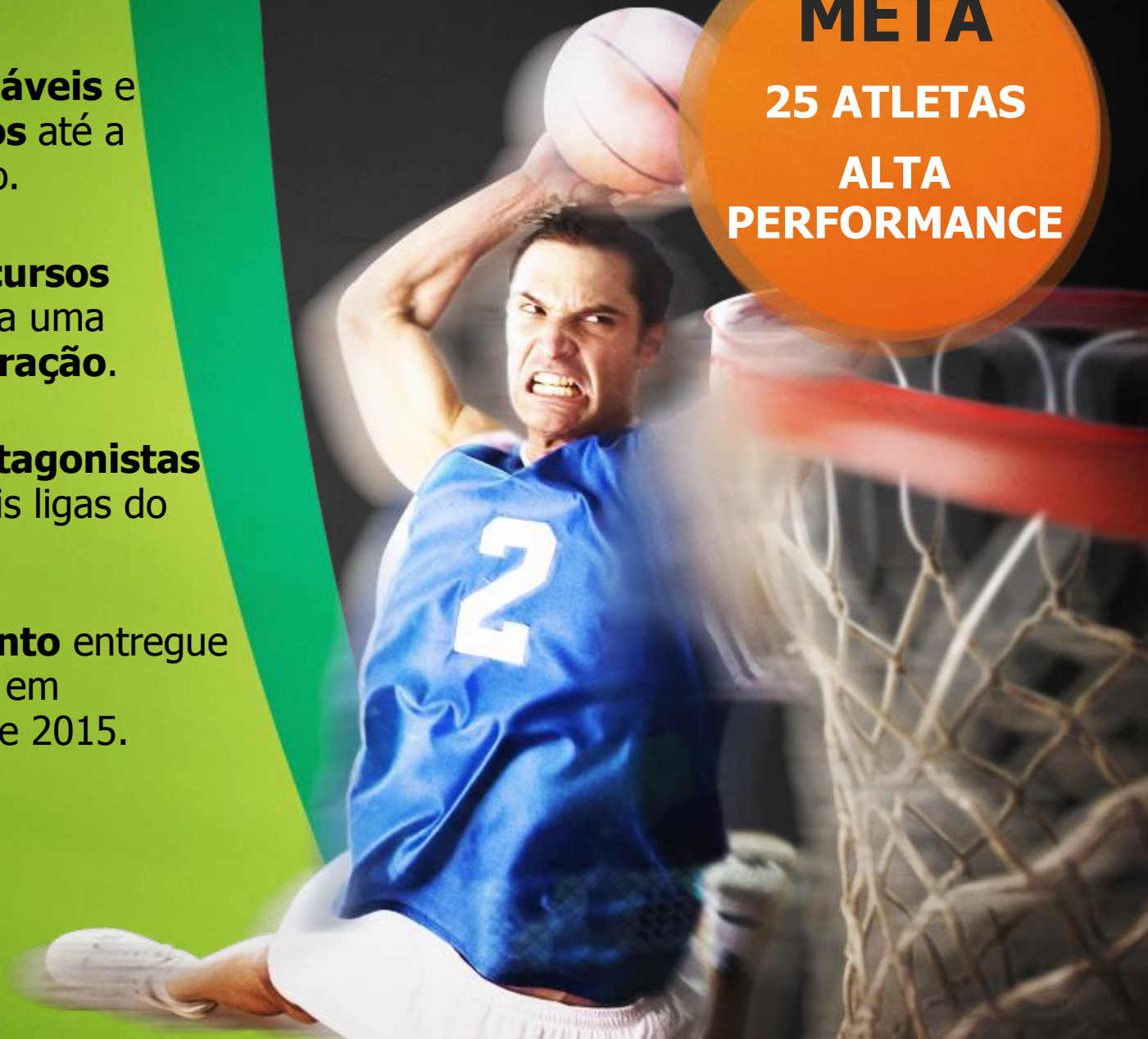


Planejamento entregue aos **atletas** em Novembro de 2015.

META

25 ATLETAS

ALTA
PERFORMANCE



2015



Experiência aos jovens em competição **internacional**



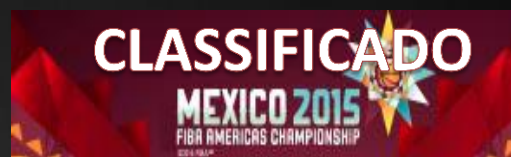
Preservar os principais atletas para **melhor desempenho em 2016.**



Oportunidade Internacional para aprox. **30 atletas**



Disputar o Panamericano, Universíade e Copa América em **Alto Nível**



ELABORAÇÃO DO OFÍCIO



Documento Oficial Monitoramento Olímpico

ELABORAR DOCUMENTO JUNTO AO COMITÊ OLÍMPICO BRASILEIRO PARA OS ATLETAS E OS CLUBES

DATAS POSSÍVEIS DOS ATLETAS



INÍCIO 03 NOV – PLAYOFFS 30/03 – ATÉ FINAL DE MAIO



INÍCIO 02 OUT – PLAYOFFS 14/04 – ATÉ FINAL DE JUNHO



INÍCIO 10 OUT – PLAYOFFS 23/05 – ATÉ FINAL DE JUNHO



INÍCIO 11 OUT – PLAYOFF MÊS 04 & 05 – ATÉ 09 DE JUNHO

COMPETIÇÕES 2016

PRIMEIRA FASE- 06/08 – 15/08 – 3 JOGOS/DIA

QUARTAS DE FINAL- 17/08 – 4 JOGOS/DIA

SEMI FINAL – 19/08 – 2 JOGOS/DIA

FINAL – 21/08 – 1 JOGO + DISPUTA DO BRONZE

**CAMPEONATO SULAMERICANO
ENTRE 20 & 30/06 (INDEFINIDO)**



PLANEJAMENTO OLÍMPICO DCP

- ✦ Em todos os anos, **o maior desafio** do DCP da Seleção Brasileira de Basquetebol é fazer com que os atletas se apresentem **sem lesões e com o condicionamento físico necessário** para iniciar a Fase Preparatória. Além disso, fazer com que **o grupo esteja fisicamente homogêneo** o mais o rápido possível para que a Comissão Técnica possa **desempenhar** seu trabalho **sem restrições**.
- ✦ O **acompanhamento** dos atletas será **essencial** para o maior **comprometimento** dos atletas com sua **prevenção e condição física**, além do conhecimento do atleta como um TODO.

PLANEJAMENTO OLÍMPICO DCP

1. Envio de “Ofício COB” a cada atleta pré relacionado e seus respectivos clubes;
2. Envio do Programa Preventivo Individualizado com vídeos e fotos baseados no histórico de lesão do atleta e suas deficiências funcionais. (FISIOTERAPIA);
3. Avaliações Médicas e Fisioterapêuticas disponíveis na cidade de São Paulo ou RJ de Setembro/2015 á Setembro/2016.
(Avaliação Isocinética, Avaliação Clínica e Functional Movement System/FMS)
4. Nutricionista, Fisiologista, Preparador Físico e Psicólogos disponíveis até a Olimpíadas.
5. Verificar quem possui personal, fisio (pessoal) e fazer o contato com esses profissionais também (corresponsabilização)
6. Serão assistidos apenas se solicitarem (questão ética)

PLANEJAMENTO OLÍMPICO DCP

7. Controle de medicação de uso crônico ou agudo;
8. Promoção da Política Anti doping;
 - Consultoria para qualquer método ou medicamento utilizado
 - Canal de comunicação direto para dúvidas (Jogadores ou médicos dos clubes)



PREPARAÇÃO RIO 2016

REALIZAR OS EXAMES MÉDICOS DE 15 DE MAIO ATÉ 18 DE JUNHO

ACADEMIA BODY TECH – LIBERADA 15 DE MAIO

APRESENTAÇÃO OFICIAL **19 DE JUNHO DE 2016**

JOGOS PREPARAÇÃO: 3 TORNEIOS MÁX 10 JOGOS AMISTOSOS

TREINAMENTOS NA QUADRA DE JOGO – PERÍODO A DEFINIR



MONITORAMENTO OLÍMPICO DCP

- ✧ O Departamento de Ciências e Performance da CBB (DCP) em parceria com o Comitê Olímpico Brasileiro (COB), **acompanharão os atletas** pré relacionados para o **ano de 2016**.
- ✧ O **objetivo** do acompanhamento **é garantir** que nossos atletas possuam **todo o suporte** físico, médico e fisioterapêutico da Seleção Brasileira de Basquetebol e do COB até os **Jogos Olímpicos de 2016** e além disso, que se apresentem em 2016 com sua integridade física o mais preservada possível.

MONITORAMENTO OLÍMPICO DCP

Estratégias multidisciplinares:

- ✧ Os atletas convocados para a **seleção olímpica** deverão **iniciar** sua **preparação** elaborada pelo Departamento de Ciência e Performance, **mesmo individualmente**, no dia **15/05/2016**. Assim poderemos nos apresentar com o grupo o mais **homogêneo** possível no dia **19/06/2016**.
- ✧ Atleta que jogar em seu clube até 2 semanas antes da apresentação (04 de Junho), deverá ter sua preparação evoluída de maneira gradativa nos primeiros 10 dias da fase preparatória, podendo realizar atividades alternativas separadamente do grupo.

MONITORAMENTO CLÍNICO

LESÃO PRÉ EXISTENTE

- Busca ativa pela atual situação da lesão de sobre carga ou prévias
 - Jogos ou treinos perdidos
 - Motivo
 - Verificar qual o plano proposto
 - Desfecho (alta, cirurgia e/ou extensão do período de repouso proposto inicialmente)
 - Considerar lesões também as que não tiram o jogador de treinos ou jogos (Tendinopatia patelar, faceite plantar)

SEGUIMENTO

- Quando detectado uma afecção ou lesão aguda:
 - Jogos ou treinos perdidos
 - Motivo
 - Verificar qual o plano proposto
 - Desfecho
 - Orientação do jogador
 - Reportar o ocorrido a comissão técnica
 - Desencadear ação para auxiliar a recuperação
 - Prognóstico inicial e acompanhamento até o retorno completo a quadra

EQUIPE MULTIDISCIPLINAR

RUBEN MAGNANO –
JOSÉ NETO –
GUSTAVO DE CONTI –
DEMÉTRIUS FERRACIU –
DIEGO JELEILATE –
DIEGO FALCÃO –
DR. FELIPE HARDT –
COB –
ADRIANO TAMBOSI –
DANIEL KAN –
COB –
COB –
ÉDSON SILVA –
COB – **NAR** –
COB –
VINICIUS ALVAREZ –

TÉCNICO PRINCIPAL
AUX. TÉCNICO PRINCIPAL
AUX. TÉCNICO
AUX. TÉCNICO E SCOUT
PREPARADOR FÍSICO
PREPARADOR FÍSICO
MÉDICO PRINCIPAL
MÉDICOS ESPECIALISTAS
FISIOTERAPEUTA
FISIOTERAPEUTA
FISIOTERAPEUTA 3
MASSAGISTA
MORDOMO
FISIOLOGIA
PSICOLOGIA
ADMINISTRADOR

ESTRUTURA NECESSÁRIA

bt bodytech



E.C. SÍRIO



PQ. OLÍMPICO

RECURSOS TECNOLÓGICOS



ÚNICO SISTEMA DE MONITORAMENTO
POR GPS INDOOR

RECURSOS MATERIAIS



ARMADORES



RAUL NETO



RAFAEL LUZ



MARCELO HUERTAS



SCOTT MACHADO



RICARDO FISCHER

LATERAIS



ALEX GARCIA



LARRY TAYLOR



LEANDRO BARBOSA



VITOR BENITE



LÉO MEINDL



MARQUINHOS



JEFFERSON WILLIANS



BRUNO CABOCLO



MARCELO MACHADO



DANILO FUSARO

PIVÔS



ANDERSON VAREJÃO



GUILHERME GIOVANNONI



RAFAEL H.



RAFAEL MINEIRO



VITOR FAVERANI



NENE HILÁRIO



TIAGO SPLITTER



J.P. BATISTA



CRISTIANO FELÍCIO



AUGUSTO LIMA

DEFINIÇÕES URGENTES

- ✓ PLANEJAMENTO INDIVIDUAL DOS 25 ATLETAS
- ✓ VISITA AOS 9 ATLETAS DA NBA E 3 ACB E EUROLEAGUE
- ✓ COMISSÃO INTERDISCIPLINAR
- ✓ VER COM COB MASSAGISTA EM TODA PREPARAÇÃO
- ✓ PERÍODO COM A FAMÍLIA E PERÍODO DE CONCENTRAÇÃO TOTAL



CONFEDERAÇÃO BRASILEIRA DE BASKETBALL



**PLANEJAMENTO SELEÇÃO
BRASILEIRA ADULTA FEMININA
RIO 2016**



OBJETIVOS



- Organizar , sistematizar, aplicar e avaliar as ações prevista no planejamento.
- Otimizar a utilização de recursos disponíveis em todas as competências envolvidas na preparação.
- Oferecer uma preparação de alto nível, visando um rendimento ótimo do grupo selecionado na competição alvo – Jogos Olímpicos – Rio 2016.



ACOMPANHAMENTO



- 24 atletas da relação já estão contratadas e atuarão durante a LBF (novembro a abril);
- 01 atleta estará em ação na Liga Turca e Euroliga (outubro a abril);
- 03 atletas ainda não definiram sua participação em nenhuma competição;
- Contatos diretos com as atletas;
- Contatos com as comissões técnicas das equipes de origem das atletas;
- Acompanhamento de jogos da LBF 2015/2016
- Estatísticas de jogos (LBF, Euroliga e Liga Turca).

1. Adriana Moisés Pinto
2. Débora F. da Costa
3. Tainá Paixão
4. Tássia Carcavalli
5. Bárbara Honório
6. Joice Rodrigues
7. Ana Beatriz Ap. Oliveira
8. Patricia Teixeira Ribeiro
9. Mariana Camargo
10. Jeanne Moraes
11. Luana Souza
12. Tatiane Pacheco
13. Isabela Ramona
14. Jaqueline Silvestre

15. Raphaella Monteiro da Silva
16. Izabella Frederico Sangalli
17. Iziane Castro Marques
18. Karla C. Martins da Costa
19. Joice dos Santos Coelho
20. Vanessa Fausto Gonçalves
21. Damiris Dantas do Amaral
22. Clarissa Cristina dos Santos
23. Érika Cristina Souza
24. Nádia Gomes Colhado
25. Gilmara Justino
26. Karina da Silva Jacob
27. Bianca Araújo da Silva
28. Maria Carolina F. de Oliveira

EVENTO TESTE – JANEIRO

EVENTO TESTE - JANEIRO 2016												
MÊS	JANEIRO											
SEMANA	1						2					
DIA	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
DIA DA SEMANA	qua	qui	sex	sáb	dom	seg	ter	qua	qui	sex	sáb	dom
MICROCICLO	Choque 1						Competitivo					
MESOCICLO	Competitivo											
ETAPA	Específica						Competitiva					
PERÍODO	Competitivo											
100%												
90%												
80%												
70%												
60%												
50%												
40%												
30%												
20%												
10%												
Qualidades Físicas												
Resistência Aeróbia	x											
Resistência Anaeróbia	xx						x					
Força Dinâmica	x											
Força Explosiva	xxx						xx					
Velocidade	xx						xxx					
Agilidade	xx						xxx					
Saltabilidade	x						xx					
Flexibilidade	x											
Mobilidade Quadril	xx						x					
Mobilidade Tornozelo	xx						x					

PERIODIZAÇÃO DA PREPARAÇÃO RIO 2016

MÊS	Maio					JUNHO							JULHO							AGOSTO																	
SEMANA	1		2		3		4		5		6		7		8		9		10		11		12		13		14		15		16						
DIA DA SEMANA	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31						
DIA	de	se	ter	qu	qu	se	sa	do	se	ter	qu	qu	se	sa	do	se	ter	qu	qu	se	sa	do	se	ter	qu	qu	se	sa	do	se	ter	qu	qu	se	sa	do	
A	m	m	a	x	a	j	a	j	b	m	m	a	x	a	j	a	j	b	m	m	a	x	a	j	a	j	b	m	m	a	x	a	j	a	j	b	m
MICRO CICLO	Ordinário		Choque		Recuperativo		Choque		Choque		Recuperativo		Pré Competivo (Sul Americano)		Competitivo		Recuperativo		Choque		Preparatório de Controle		Choque		Choque		Pré Competitivo		Competitivo		Competitivo						
MESOCICLO	De Treino												Controle de Competição					Pré-Competitivo					Competitivo														
ETAPA PERÍODO	Básica										Específica							Básica					Específica														
DO	Preparatório																		Pré-Competitivo					competitivo													
100%																																					
90%																																					
80%																																					
70%																																					
60%																																					
50%																																					
40%																																					
30%																																					
20%																																					
10%																																					
Qualidades Físicas																																					
Resistência Aeróbia	x x x x		x x x x x x		x x x x		x x x		x x x		x x		x		x		x																				
Resistência Anaeróbia	x x		x x		x		x x		x x		x		x x x		x x x		x x x		x x x x		x x		x x		x x		x										
Força Dinâmica	x x x x x x		x x x x x x		x x x x		x x x x x x		x x x x x x		x x x x		x x		x																						
Força Explosiva	x		x		x		x		x		x		x x x		x x x		x x		x x x x		x x		x x x x		x x x x		x x x										
Velocidade	x		x		x		x		x		x		x x		x x x		x x		x x x		x x x x		x x x x		x x x x x		x x x x x		x x x x x								
Agilidade	x		x		x		x		x		x		x x		x x x		x x		x x x		x x x x		x x x x		x x x x x		x x x x x		x x x x x								
Saltabilidade	x x		x x		x x		x x		x x		x		x x		x x		x		x x		x x x		x x x		x x x		x x										
Flexibilidade	x x x		x x x		x x		x x		x x		x		x		x		x		x		x		x		x		x		x								
Mobilidade																																					
Quadril	x x x x		x x x x		x x x		x x x x		x x x x		x x x		x x x		x x		x		x		x		x		x		x		x								
Mobilidade Tornozelo	x x x x		x x x x		x x x		x x x x		x x x x		x x x		x x x		x x		x		x		x		x		x		x		x								

PROGRAMAÇÕES MENSAIS

CONFEDERAÇÃO BRASILEIRA DE BASKETBALL - CBB

SELEÇÃO BRASILEIRA ADULTA FEMININA - Janeiro

Dom	Seg	- Ter	- Qua	- Qui	1 - Sex	2 - Sáb
			Apresentação	Treino de Força Técnico / Tático	Treino de Força Técnico / Tático	Técnico / Tático
3 - Dom	4 - Seg	5 - Ter	Físico Quadra Técnico / Tático	Técnico / Tático	Técnico / Tático	Folga
Folga	Treino de Força Técnico / Tático	Treino de Força Técnico / Tático	Técnico / Tático	Técnico / Tático	Tático	Tático
10 - Dom	11 - Seg	12 - Ter	Folga	Técnico / Tático	Jogo Evento Teste	Jogo Evento Teste
Jogo Evento Teste						
17 - Dom	18 - Seg	19 - Ter	20 - Qua	21 - Qui	22 - Sex	23 - Sáb

CONFEDERAÇÃO BRASILEIRA DE BASKETBALL - CBB

SELEÇÃO BRASILEIRA ADULTA FEMININA - Maio

12:00 Apresentação Avaliações (Médica, Nutricional, Fisioterapeutas e antropométricas)	Testes Físicos Velocidade e agilidade	Resistência aeróbia	Circuito	Treino de Força	Treino de Força	Técnico e Tático
Saltos	Resistência Anaeróbia	Técnico e Tático	Técnico e Tático	Técnico e Tático	Técnico e Tático	Corrida Intervalada
1 - Dom	2 - Seg	3 - Ter	4 - Qua	5 - Qui	6 - Sex	7 - Sáb
Folga	Treino de Força Técnico e Tático	Treino de Força Técnico e Tático	Circuito Técnico e Tático	Treino de Força Técnico e Tático	Treino de Força Técnico e Tático	Técnico e Tático Corrida Intervalada
8 - Dom	9 - Seg	10 - Ter	11 - Qua	12 - Qui	13 - Sex	14 - Sáb
Folga	Técnico e Tático	Técnico e Tático	Folga	Técnico e Tático	Técnico e Tático	Folga
15 - Dom	16 - Seg	17 - Ter	18 - Qua	19 - Qui	20 - Sex	21 - Sáb
Folga	Treino de Força Técnico e Tático	Treino de Força Técnico e Tático	Circuito Técnico e Tático	Treino de Força Técnico e Tático	Treino de Força Técnico e Tático	Técnico e Tático Corrida Intervalada
22 - Dom	23 - Seg	24 - Ter	25 - Qua	26 - Qui	27 - Sex	28 - Sáb
Folga	Técnico e Tático	Técnico e Tático	Folga	Técnico e Tático	Técnico e Tático	Folga
29 - Dom	30 - Seg	31 - Ter	- Qua	- Qui	- Sex	- Sáb
Folga	Treino de Força Técnico e Tático					
	Técnico e Tático					

CONFEDERAÇÃO BRASILEIRA DE BASKETBALL - CBB

SELEÇÃO BRASILEIRA ADULTA FEMININA - Junho

Folga	Treino de Força Técnico e Tático	Treino de Força Técnico e Tático	Circuito Técnico e Tático	Treino de Força Técnico e Tático	Treino de Força Técnico e Tático	Técnico e Tático Corrida Intervalada
Dom	- Seg	- Ter	1 - Qua	2 - Qui	3 - Sex	4 - Sáb
Folga	Treino de Força Técnico e Tático	Treino de Força Técnico e Tático	Circuito Técnico e Tático	Treino de Força Técnico e Tático	Treino de Força Técnico e Tático	Técnico e Tático Corrida Intervalada
5 - Dom	6 - Seg	7 - Ter	8 - Qua	9 - Qui	10 - Sex	11 - Sáb
Folga	Treino de Força Técnico e Tático	Treino de Força Técnico e Tático	Treino de Velocidade Técnico e Tático	Treino de Força Técnico e Tático	Treino de Força Técnico e Tático	Velocidade e Agilidade Técnico e Tático
12 - Dom	13 - Seg	14 - Ter	15 - Qua	16 - Qui	17 - Sex	18 - Sáb
Campeonato Sulamericano	Campeonato Sulamericano	Campeonato Sulamericano	Campeonato Sulamericano	Campeonato Sulamericano	Campeonato Sulamericano	Campeonato Sulamericano
19 - Dom	20 - Seg	21 - Ter	22 - Qua	23 - Qui	24 - Sex	25 - Sáb
Folga	Retestes Saltos, 20mts, T40	Retes. Res. Aeróbia Treino de Força Técnico e Tático	Treino de Velocidade Técnico e Tático	Treino de Força Técnico e Tático	Treino de Força Técnico e Tático	Velocidade e Agilidade Técnico e Tático
26 - Dom	27 - Seg	28 - Ter	29 - Qua	30 - Qui	31 - Sex	1 - Sáb
	Resistência Anaeróbia	Técnico e Tático	Folga	Técnico e Tático	Técnico e Tático	Folga

CONFEDERAÇÃO BRASILEIRA DE BASKETBALL - CBB

SELEÇÃO BRASILEIRA ADULTA FEMININA - Julho

					Treino de Força Técnico e Tático Reavaliação Nutricional Técnico e Tático	Velocidade e Agilidade Técnico e Tático Folga
Dom	Seg	- Ter	- Qua	- Qui	1 - Sex	2 - Sáb
Folga	Treino de força Técnico e Tático	Transferência de Força e velocidade Técnico e Tático	Treino de força Técnico e Tático	Transferência de Força e velocidade Técnico e Tático	Treino de força Técnico e Tático	Velocidade e Agilidade Técnico e Tático
3 - Dom	4 - Seg	5 - Ter	6 - Qua	7 - Qui	8 - Sex	9 - Sáb
Folga	Treino de força Técnico e Tático	Transferência de Força e velocidade Técnico e Tático	Treino de força Técnico e Tático	Velocidade e Agilidade Técnico e Tático	Velocidade e Agilidade Técnico e Tático	Tático
10 - Dom	11 - Seg	12 - Ter	13 - Qua	14 - Qui	15 - Sex	16 - Sáb
Tático	Tático	Tático	Folga	Treino de força Técnico e Tático	Transferência de Força e velocidade Técnico e Tático	Velocidade e Agilidade Técnico e Tático
Torneio Preparatório	Torneio Preparatório	Torneio Preparatório		Técnico e Tático	Técnico e Tático	Folga
17 - Dom	18 - Seg	19 - Ter	20 - Qua	21 - Qui	22 - Sex	23 - Sáb
Folga	Velocidade e Agilidade Técnico e Tático	Tático	Tático	Folga	Velocidade e Agilidade Técnico e Tático	Tático
Técnico / Tático	Técnico / Tático	Jogo Preparatório	Jogo Preparatório		Técnico / Tático	Jogo Preparatório
24 - Dom	25 - Seg	26 - Ter	27 - Qua	28 - Qui	29 - Sex	30 - Sáb
Jogo Preparatório						
31 - Dom	.-Seg	- Ter	- Qua	- Qui	- Sex	- Sáb

CONFEDERAÇÃO BRASILEIRA DE BASKETBALL - CBB

SELEÇÃO BRASILEIRA ADULTA FEMININA - Agosto

		Velocidade e Agilidade Técnico e Tático	Tático		Folga	Agilidade Técnico e Tático	Tático
	Folga	Reavaliação Nutricional Técnico / Tático	Jogo Preparatório		Técnico / Tático	Técnico e Tático Abertura Jogos	Estréia na Competição Jogo
Dom	1 - Seg	2 - Ter	3 - Qua	4 - Qui	5 - Sex	6 - Sáb	
Técnico e Tático	JOGO	Técnico e Tático	Jogo	Técnico e Tático	Jogo	Técnico e Tático	
7 - Dom	8 - Seg	9 - Ter	10 - Qua	11 - Qui	12 - Sex	13 - Sáb	
Jogo	Técnico e Tático	Quartas de final	Técnico e Tático	Semi final	Técnico e Tático	Final	
14 - Dom	15 - Seg	16 - Ter	17 - Qua	18 - Qui	19 - Sex	20 - Sáb	
Encerramento Jogos Olímpicos							
21 - Dom	22 - Seg	23 - Ter	24 - Qua	25 - Qui	26 - Sex	27 - Sáb	