



Clubes na preparação dos atletas para os Jogos Olímpicos de Paris

Diretoria dos Esportes Olímpicos
Clube de Regatas do Flamengo

M A I O R D O M U N D O



C.R. **FLAMENGO** 2024

M A I O R

D O

M U N D O



RUMO A PARIS 2024!

NAÇÃO
OLÍMPICA

LORRANE OLIVEIRA

DIOGO SOARES

REBECA ANDRADE

JADE BARBOSA

FLAVIA SARAIVA

NOSSOS ATLETAS
DA GINÁSTICA
ARTÍSTICA



NAÇÃO
OLÍMPICA

RAFAELA SILVA
JUDÔ

ISAQUIAS QUEIROZ
CANOAGEM

MURILO SARTORI
NATAÇÃO

ALEJANDRA ALONSO
REMO

GUILHERME CARIBÉ
NATAÇÃO



Esportes Olímpicos CRF

Clube	UF	Integração no Programa	ANO III					ANO II					ANO I					QGM Final	
			1º Lugar	2º Lugar	3º Lugar	Qtd. Total Medalhas	Participações em CBIs	1º Lugar	2º Lugar	3º Lugar	Qtd. Total Medalhas	Participações em CBIs	1º Lugar	2º Lugar	3º Lugar	Qtd. Total Medalhas	Participações em CBIs	Total Final de Medalhas	Classificação Final
 ESPORTE CLUBE PINHEIROS	SP	12/08/2015	10	9	3	22	79	11	4	3	18	77	2	4	2	8	47	48	1º
 CLUBE DE REGATAS DO FLAMENGO	RJ	27/08/2014	9	3	1	13	58	10	3	2	15	58	7	3	1	11	56	39	2º
 MINAS TÊNIS CLUBE	MG	27/08/2014	2	5	4	11	60	2	4	4	10	56	3	1	1	5	40	26	3º
 GRÊMIO NAUTICO UNIAO	RS	27/08/2014	2	3	5	10	59	3	2	4	9	53	1	1	1	3	39	22	4º
 PRAIA CLUBE	MG	09/02/2018	8	3	0	11	62	2	0	1	3	44	1	0	2	3	29	17	5º
 CLUB ATHLETICO PAULISTANO	SP	27/08/2014	4	1	2	7	42	1	3	1	5	44	0	1	3	4	15	16	6º
 ASSOCIACAO DESPORTIVA CENTRO OLIMPICO	SP	13/09/2019	1	4	0	5	46	0	2	0	2	27	2	0	3	5	19	12	7º
 CLUBE PAINEIRAS DO MORUMBY	SP	27/08/2014	0	2	2	4	45	0	3	0	3	41	0	2	1	3	28	10	8º
Total Geral			56	53	49	158	1.973	46	52	40	138	1.925	35	33	34	102	1.336	398	

Ranking CBC

996
ATLETAS

551 Masculino 445 Feminino

	BASQUETE
	CANOAGEM
	GINÁSTICA ARTÍSTICA
	JUDÔ
	NADO ARTÍSTICO
	NATAÇÃO
	POLO AQUÁTICO
	REMO
	VÔLEI

Financiamento

Orçamento EE00 2024 –
R\$ 47.350.000,00



FORMAÇÃO **CUIDAR**

O **Centro Unificado de Identificação e Desenvolvimento do Atleta de Rendimento**, busca aprimorar a interdisciplinaridade no esporte, oferecendo toda infraestrutura necessária para aprimorar a formação integral dos Atletas dos Esportes Olímpicos do Flamengo.

43 MIL

ATENDIMENTOS aos atletas dos Esportes Olímpicos dentre as especialidades do CUIDAR no ciclo 2021-2024.

48,5%

Atletas dos Esportes Olímpicos em **VULNERABILIDADE SOCIAL**

32,8%

dos atletas **NÃO** possuem **PLANO DE SAÚDE** sendo através do CUIDAR seu único acesso a atendimentos médicos e exames de imagem e laboratório.



Centro Unificado de Identificação e Desenvolvimento do Atleta de Rendimento



- Preparação Física
- Fisioterapia e Massoterapia
- Psicologia
- Nutrição
- Medicina do Esporte e Enfermagem
- Ciência de Dados
- Assistência Social



Principais Serviços Prestados pelo CUIDAR

PSD - Programa de Suporte a Decisão

Reuniões periódicas do CUIDAR com as modalidades para planejar ações estratégicas em prol dos atletas.

CUIDAR – Ciências do Esporte

Nas áreas de Medicina, Psicologia, Preparação Física, Fisioterapia, Massoterapia, Nutrição, Psicologia e Assistência Social.

Planejamento e Acompanhamento

Registro, utilização e atualização dos planejamentos de treinamento
Monitoramento de carga externa e interna, Sono, BRAMS e índice de disponibilidade do atleta

Prevenção e Desempenho

Programas de prevenção de lesões, Ações educativas da Psicologia, Nutrição e Serviço Social.

Reabilitação

Trabalho em conjunto da equipe multidisciplinar para o retorno seguro e rápido do atleta à atividade.

Avaliações

Av. Pré-Temporada
Avaliar o estado de saúde do atleta e identificar aspectos chave para treinamentos.

Avaliações periódicas:

Verificar a evolução dos atletas e embasar as estratégias e o planejamento dos treinos.

Capacitações

e integração de conhecimento.

Planejamento e realização de eventos de capacitação e atualização de conhecimento para os profissionais, pais e atletas visando a disseminação e integração de conhecimento.



Medicina e Psicologia



Ubrain

UBRAIN- Protocolo de Concussão Cerebral Adotado pelo CUIDAR

Avalia Habilidades Cognitivas para formação de banco de Dados e comparação e caso de concussão.

Avaliações Cognitivas da Psicologia

Tempo de
Reação

Memória

Atenção

Capacidade
de reação

Fatores de
Interferência



Ubrain Upgrade your Performance

Dicas de saúde para Atletas

Este documento traz informações para ajudá-lo a se proteger de concussões e outras lesões graves do cérebro e saber o que fazer caso tenha uma concussão.

O que é concussão? É uma lesão que afeta o funcionamento do seu cérebro. Pode acontecer quando vc sofre um trauma que faz seu cérebro sacudir dentro da sua cabeça.

O QUE DEVO FAZER SE EU ACHAR QUE TIVE UMA CONCUSSÃO?

FALE PARA ALGUÉM!
Fale com o seu treinador, parente, fisioterapeuta ou médico se você achar que você ou outro colega tenha sofrido concussão. Depende de você falar dos seus sintomas. Seu técnico e colega dependem destas informações. Além disso você não terá um bom desempenho se não estiver se sentindo bem.

SEJA AVALIADO
Se você achar que teve uma concussão não volte para seu esporte no mesmo dia. Somente um profissional capacitado pode te dizer se teve ou não uma concussão e se está tudo bem para você voltar a praticar o seu esporte. Quanto mais rápido você for avaliado, mais rápido você poderá voltar a praticar seu esporte.

DÊ TEMPO PARA O SEU CÉREBRO SE RECUPERAR
Concussão pode tornar as tarefas do dia a dia mais difíceis. Você pode precisar de ajuda para voltar ao seu normal. Não deixe de manter seus pais e médicos informados sobre seus sintomas.

PORQUE DEVO FALAR COM MEU TÉCNICO, PAIS E MÉDICOS SOBRE MEUS SINTOMAS?

- Treinar ou jogar com uma concussão é perigoso e pode causar danos prolongados.
- Enquanto seu cérebro estiver se recuperando, existe um risco maior de outra concussão acontecer. Isso pode colocar você em sérios riscos de lesões cerebrais que podem até ser fatais.

COMO SABER SE TIVE UMA CONCUSSÃO?
Você pode ter tido uma concussão se algum dos sintomas abaixo aparecer após uma queda ou pancada na sua cabeça ou corpo.

Dor de cabeça	Visão dupla ou embaçada	Se sentir mais emotivo, triste ou agressivo
Sentir-se lento, tonto ou confuso	Vomitar ou sentir-se nauseado	Sentir-se confuso
Se barulho ou luz te incomodarem	Ter problema em concentrar-se ou com a memória	Dormir mais ou menos do que o seu normal

Geralmente os sintomas aparecem imediatamente, mas em alguns casos você poderá notar que não está "bem" algumas horas ou dias após a pancada. Concussões geram sintomas diferentes para cada pessoa. É importante você falar com o seu médico ou pais como você está se sentindo.

COMO POSSO AJUDAR O MEU TIME?

Proteja seu cérebro
Evite traumas em cabeça e siga as regras em segurança e "fair play" para diminuir as chances de ter uma concussão. Pergunte a seus técnicos sobre mais dicas.

Aprenda a jogar em equipe
Você tem um importante papel no seu time. Encoraje seus colegas a dizerem os sintomas e ajude-os a se sentirem confortáveis em se afastarem temporariamente dos treinos até a recuperação completa do cérebro.

**BONS COLEGAS DO ESPORTE SABEM:
É MELHOR UM JOGO DO QUE A TEMPORADA TODA.**

CUIDAR

Psicologia

Avaliação dos Estados de Humor - Processo Automatizado no Power BI.



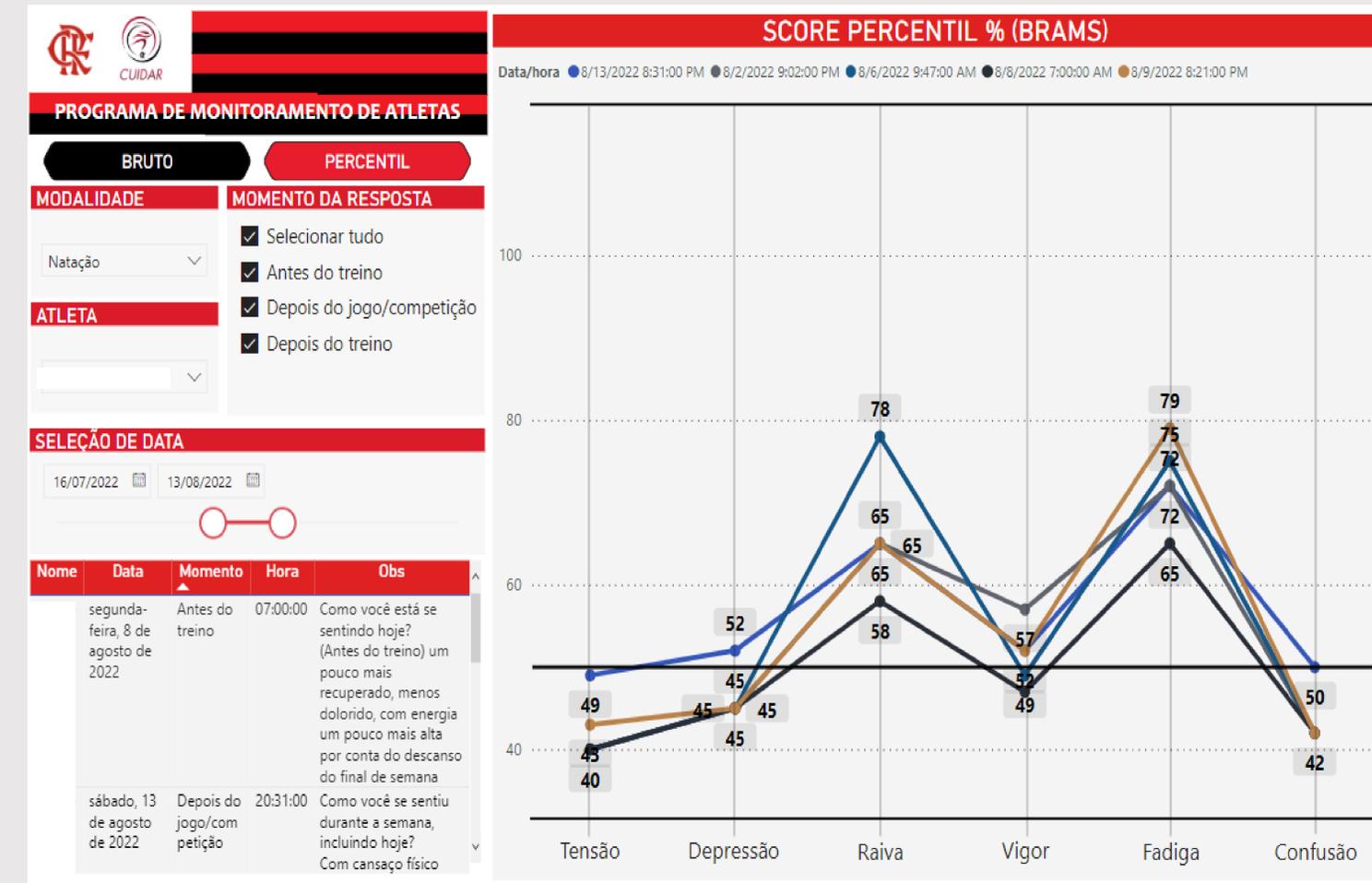
sports **MDPI**

Article
Psychometric Characteristics of the Brazil Mood Scale among Youth and Elite Athletes Using Two Response Time Frames

Izabel Cristina Provenza de Miranda Rohlfs ^{1,2,3,*}, Franco Noce ³, Tim J. Gabbett ^{4,5,6}, Carolina Wilke ^{3,7}, Marcelo Vido ⁸, Victoria R. Terry ^{4,9} and Peter C. Terry ^{1,4}

¹ School of Psychology and Wellbeing, University of Southern Queensland, Toowoomba, QLD 4350, Australia; peter.terry@unisq.edu.au
² Unified Center for the Identification and Development of Performance Athletes (CUIDAR), Clube de Regatas do Flamengo, Rio de Janeiro 22430-041, Brazil
³ School of Physical Education, Physiotherapy and Occupational Therapy, Federal University of Minas Gerais, Belo Horizonte 31270-901, Brazil; fnoce@hotmail.com (F.N.); carolina.wilke@stmarys.ac.uk (C.W.)
⁴ Centre for Health Research, University of Southern Queensland, Ipswich, QLD 4305, Australia; tim.gabbett@unisq.edu.au (T.J.G.); victoria.terry@unisq.edu.au (V.R.T.)
⁵ Gabbett Performance Solutions, Brisbane, QLD 4000, Australia
⁶ Health Innovation and Transformation Centre, Federation University, Ballarat, VIC 3350, Australia
⁷ Faculty of Sport, Technology and Health Sciences, St. Mary's University, London TW1 4SX, UK
⁸ Executive Board of Olympic Sports, Clube de Regatas do Flamengo, Rio de Janeiro 22430-041, Brazil; marcelo.vido@flamengo.com.br
⁹ School of Nursing and Midwifery, University of Southern Queensland, Toowoomba, QLD 4350, Australia
* Correspondence: izabel.provenzademirandarohlfs@unisq.edu.au

Artigo BRAMS



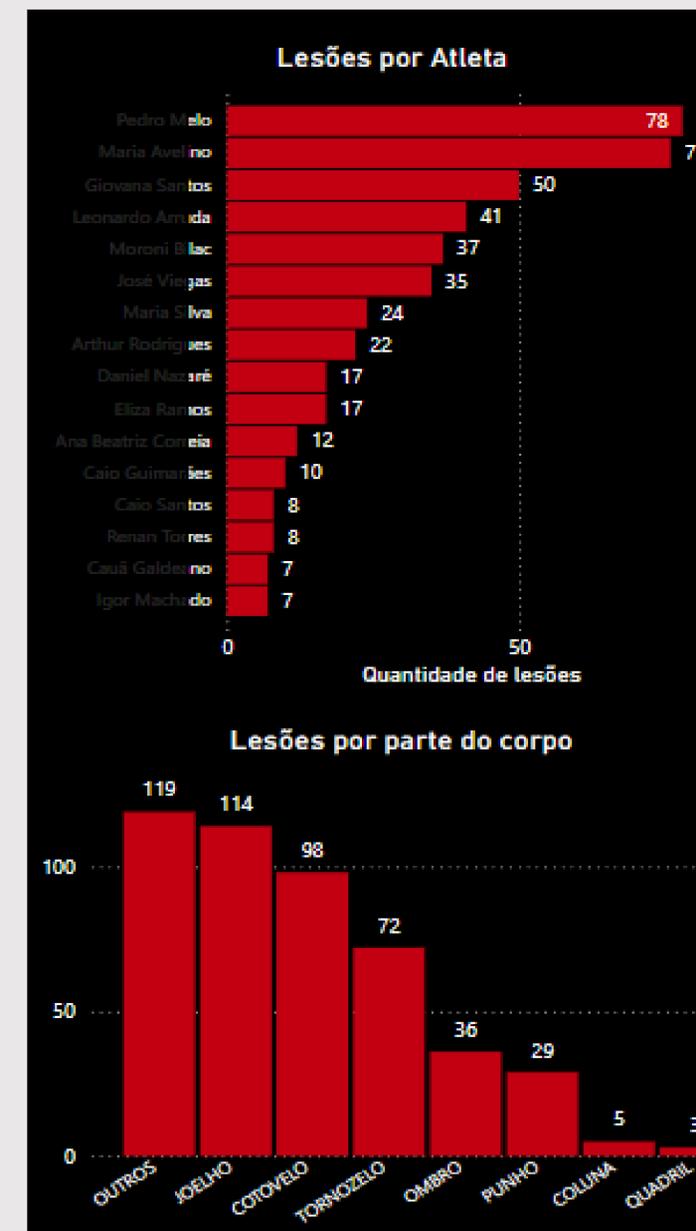
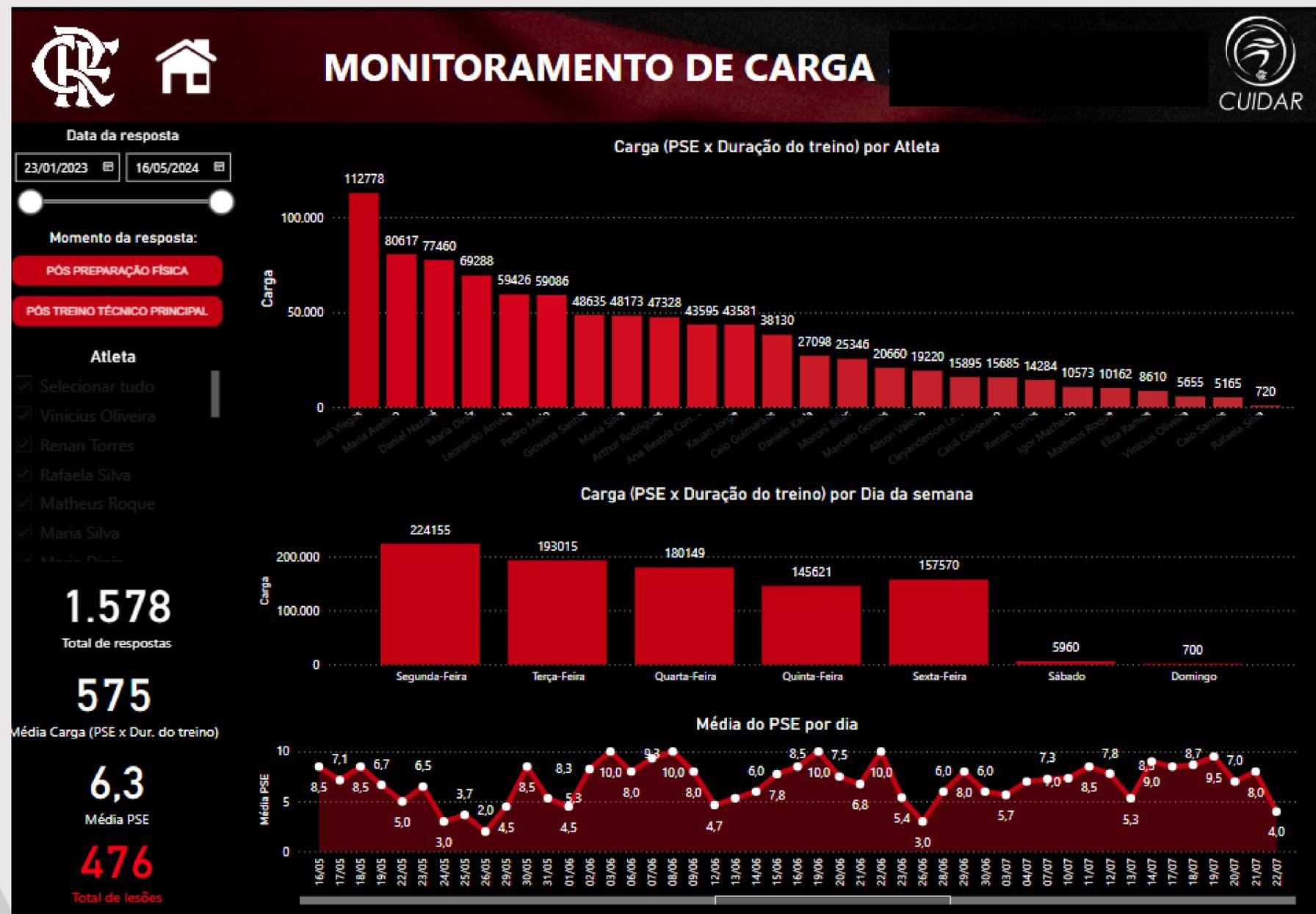
BRAMS

Criado por Izabel Miranda Rholfs

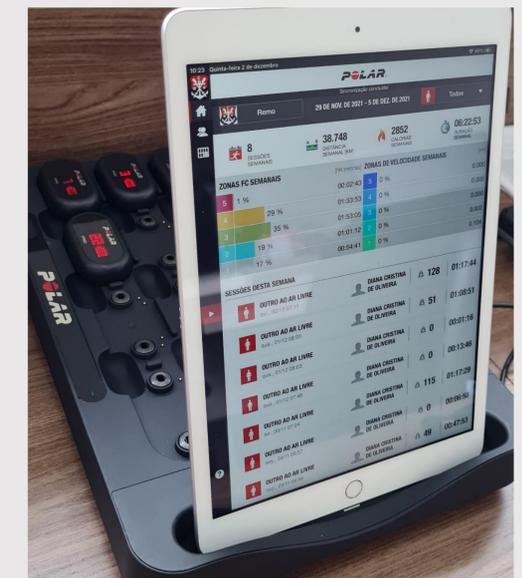
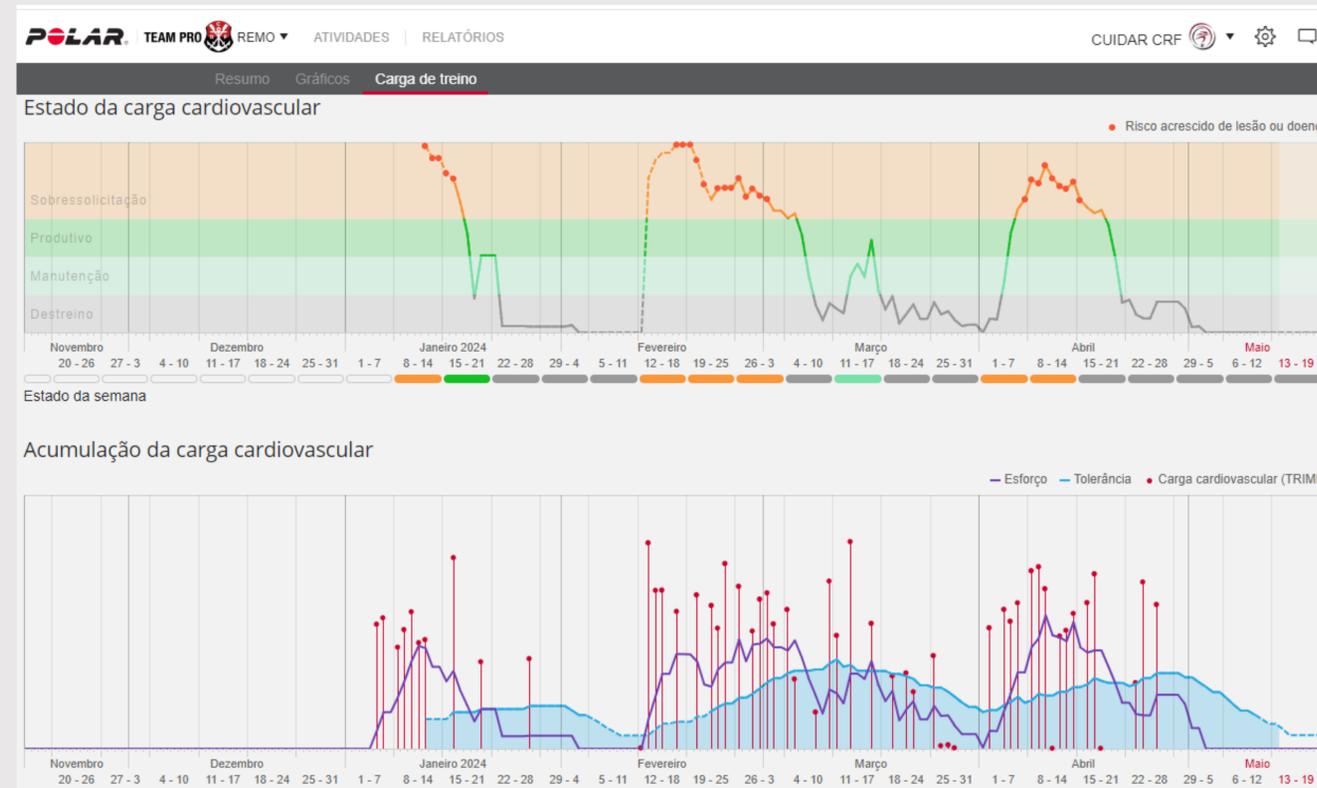
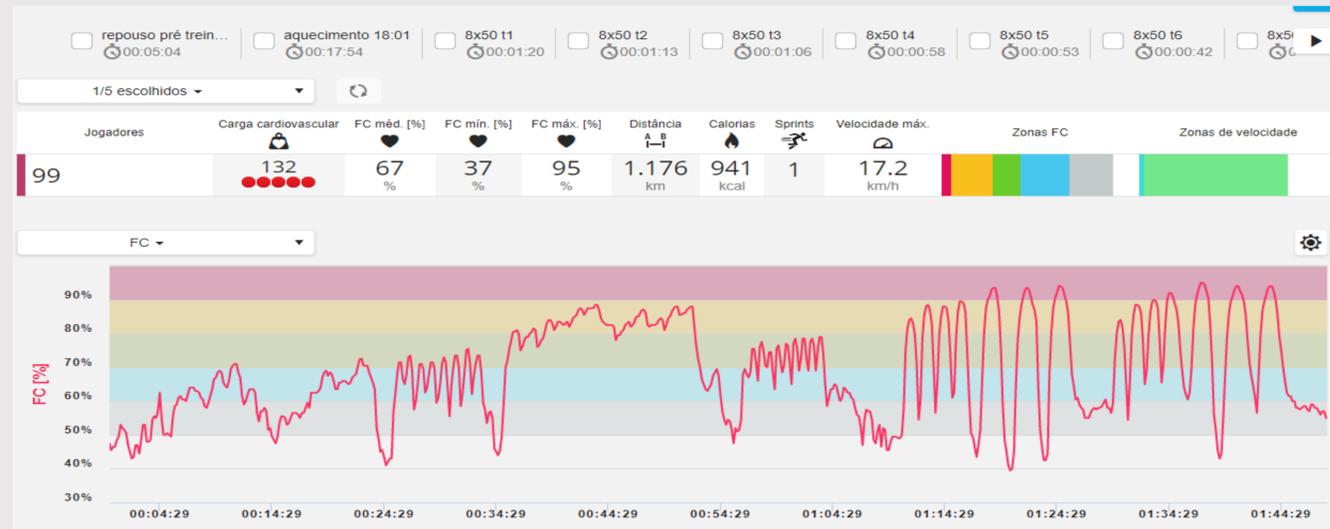


MAIOR DO MUNDO C.R. FLAMENGO

Controle de Carga: Formulários virtuais e Power BI – Automático



Equipamentos Adquiridos via CBC – Controle de carga: Cardiovascular



Equipamentos Adquiridos via CBC



Avaliação do salto vertical no Tapete conectado a um notebook



- Velocidade
- Tempo de Reação



- Treino Cognitivo
- Treinos Combinados



Recuperação com uso de recursos adquiridos via CBC



Ginástica Artística | Resultados



Tóquio: Medalha de ouro e outra de prata com a atleta Rebeca Andrade.

Campeonato Mundial - **PRIMEIRA** medalha de ouro em Mundial de nossa atleta Rebeca Andrade, além de prata e bronze. Flavia Saraiva com medalha de bronze no solo.

Jogos Pan Americanos no Chile, quando marcamos presença, com a equipe adulta em peso, conquistando no feminino 10 medalhas e no masculino 2 medalhas.

As atletas Rebeca Andrade, Jade Barbosa, Flávia Saraiva e Lorrane Oliveira estão confirmadas para os Jogos Olímpicos de Paris-24, assim como o atleta Diogo Soares na Ginastica Artística Masculina.

Tivemos ainda um número expressivo de convocações de atletas e técnicos tanto da GAF quanto para GAM para as Seleções Brasileiras de ginástica artística de ponta e base.

Ginástica Artística | Preparação Olímpica

Performance Feminina e Masculina;

Controle sobre o processo de preparação;

Aplicação de Ciências do Esporte;

Prevenção e recuperação de lesões.

Aperfeiçoamento e atualização da infraestrutura do Ginásio de Treinamento (compra de equipamentos/materiais em 2023 via CBC – total de R\$ 596.014,14);

Ginástica Artística | Preparação Olímpica



Análise dos pontos positivos, negativos, oportunidades e ameaças;

Definição dos objetivos para o Ciclo 2025 – 2028;

Organização do calendário de cada ano do ciclo.

Análise do potencial das competições nacionais da modalidade;

Criação de critérios claros para a formação das equipes;

Qualificação e desenvolvimento de treinadores;

Estudo de estratégias e ações para melhora do nível técnico de treinadores;

Planejamento estratégico da modalidade;

Análise do formato de classificação do ciclo olímpico;

Ginástica Artística | Objetivos



Ginástica Artística | Estratégias

Viabilizar a avaliação, orientação da prescrição e o controle do treinamento;

Estimular o desenvolvimento e aprimoramento de equipamentos, implementos, softwares, produtos e serviços aplicados ao esporte olímpico;

Prover a estrutura necessária para garantir as atividades diárias dos atletas nas dependências do Clube;

Utilização de metodologia de gerenciamento de projetos para assegurar a eficiência e eficácia em relação aos custos, prazos e qualidade dos programas;

Entendimento das relações de interdependência entre os envolvidos, principalmente a Confederação Brasileira de Ginástica e o Comitê Olímpico Brasileiro;

Compartilhamento e avaliação de experiências entre os envolvidos (CBG e COB);

Desenvolvimento de um ambiente favorável à criatividade, experimentação e implantação de novas ideias que possam gerar diferencial competitivo;

