



Projeto Seleção Brasileira Feminina de Flag Football

2018-2020

Por Victoria Guglielmo, Ana Luiza Cazarin
e Ingrid Camargo

1. O PROJETO

O Campeonato Mundial de Flag Football organizado pela Federação Internacional de Futebol Americano (IFAF) acontece desde 2002 e é realizado de dois em dois anos. Em 2018, a seleção brasileira feminina participou pela quarta vez da competição conquistando o sexto lugar.

A evolução da equipe desde a primeira participação é evidente. Em 2012, na Suécia, a estreante seleção ficou em 12º lugar. Já em 2014, na Itália, conquistou a 10ª colocação. E em 2016, em Miami, as meninas do Brasil levaram a seleção ao 6º lugar no ranking mundial.

Para dar continuidade a esse crescimento da seleção feminina visando o próximo Mundial em 2020, e acima de tudo evoluir o *flag football* no território nacional é necessário que o projeto do novo ciclo tenha início ainda em 2018 - diferente das edições anteriores.

Este projeto será coordenado por Victoria Guglielmo de Souza. Formada em educação física e com vasta experiência na modalidade, Victoria foi atleta de *flag football* por 10 anos tendo representado a seleção em cinco deles. Possui ainda experiência de cinco anos como treinadora da modalidade e fez parte da comissão técnica no Mundial de 2018 como coordenadora defensiva.

A seu lado estarão Ingrid Camargo e Ana Luiza Cazarin. Também formadas em educação física, elas compartilharam a experiência de participar de um Mundial como atleta em 2016. Além disso, Ingrid integrou a comissão técnica que representou a seleção no Mundial de 2018 como auxiliar defensiva. Já a Ana Luiza Cazarin foi técnica defensiva do Brasília Alligators e hoje comanda o ataque da equipe feminina Brasília Selvagens.

Este documento apresenta o planejamento detalhado do ciclo 2018-2020 com os principais objetivos traçados pela comissão técnica, a programação dos *training camps*, o método de seleção das convocadas, a metodologia envolvida no processo e os desafios a serem enfrentados daqui pra frente.



2. OBJETIVOS

O primeiro desafio foi traçar os principais objetivos deste novo e desafiador projeto. A missão das coordenadoras vai além de montar uma seleção brasileira forte e competitiva para disputar o Mundial 2020. O principal objetivo é evoluir o *flag football* no Brasil. A ideia é que a seleção brasileira seja um reflexo do esporte no país e para que haja evolução da seleção é necessário investir no crescimento da modalidade.

Com este crescimento espera-se que a seleção se torne cada vez mais forte e competitiva no cenário internacional, e que além de estar apta a disputar o próximo Mundial em alto nível, tenha a oportunidade de melhorar sua posição no ranqueamento mundial - atualmente o 6º lugar.

Visando alcançar este objetivo as coordenadoras do projeto estipularam alguns compromissos e metas que caberão a qualquer atleta ou treinador que vier a integrar a comissão técnica da seleção feminina:

- Dar oportunidades iguais a todas as atletas do Brasil
- Evoluir o nível técnico de todas as atletas e técnicos que participarem do projeto da seleção brasileira
- Criar atletas inteligentes, versáteis e completas
- Igualar o nível técnico das atletas no grupo final
- Formar uma equipe forte e unida por um mesmo objetivo
- Conquistar a classificação para a segunda fase do mundial



3. COMISSÃO TÉCNICA

Para o sucesso deste projeto é fundamental que profissionais qualificados integrem a comissão técnica, principal responsável pelo desenvolvimento da seleção. Por isso, os principais membros da CT já foram definidos considerando suas habilidades técnicas e experiências na modalidade.

A *head coach* será a Victoria Guglielmo. Ela será responsável por elaborar os programas de treinamento, além de comandar todas as atletas e os demais integrantes da comissão técnica. A seu lado trabalharão Ana Luiza Cazarin, como coordenadora ofensiva, e Ingrid Camargo, como coordenadora defensiva. Elas serão responsáveis pelo setor ofensivo e defensivo, respectivamente, buscando sempre o desenvolvimento do setor e individual de cada atleta que passar pelos *training camps* da seleção.

Além disso, buscando agregar ainda mais conhecimento e trocar experiência com diferentes profissionais, também vão compor a CT uma auxiliar ofensiva, uma auxiliar defensiva, e auxiliares especialistas das posições de quarterback, recebedoras e defensoras. A auxiliar ofensiva será a Leticia Paiva, enquanto a defensiva será Bruna Ritscher. Os demais ainda não foram definidos.

Para montar uma seleção forte e competitiva será fundamental contar com uma equipe não apenas qualificada, mas multidisciplinar. Dessa forma, completarão a comissão técnica a psicóloga do esporte Julia Amato - com cinco anos de experiência na função, inclusive em equipes de *flag* - além das fisioterapeutas Naime Bianca e Claudia Carahyba.

Outro cargo fundamental para o andamento do projeto é o de chefe de delegação que será ocupado por Grasiela Gonzaga.



4. METODOLOGIA

Para que o projeto seja bem-sucedido é necessário planejar os caminhos a serem percorridos até o desafio final: o Mundial 2020. Para isso foi elaborada uma periodização de treinamento a ser aplicada ao longo de todo o projeto.

Abaixo algumas atividades e princípios fundamentais desta periodização:

- Realização de *training camps* por posição - quarterbacks, recebedoras e defensoras - visando o desenvolvimento individual das atletas
- Realização de treinos técnicos, táticos e teóricos buscando desenvolver atletas qualificadas e acima de tudo inteligentes
- A partir de diferentes métodos de treino - gerais, específicos, complexos e tarefa dupla - formar atletas completas e versáteis
- Convites a especialistas por posição experientes que terão a missão de trocar experiência com as atletas da seleção
- A partir de treinos específicos aprimorar a técnica e tática individual das atletas
- Buscando a formação integral das atletas serão trabalhados aspectos motores, cognitivos e socioafetivos
- Filmar os treinos e analisar junto as atletas
- *Feedbacks* constantes para atletas buscando estimular a troca com a comissão técnica e o desenvolvimento de cada uma
- Realização do Congresso para Técnicos e Auxiliares de Flag Football com o intuito de trocar experiências disseminando conhecimento sobre a modalidade pelo país



5. SELEÇÃO DE ATLETAS E TRAINING CAMPS

5.1 Seleção de atletas

O processo de seleção das atletas para compor a seleção brasileira feminina de *flag* visa ser democrático e justo com todas as atletas do Brasil. Para isso, buscará atingir o máximo de jogadoras possíveis, além de alcançar as diferentes regiões do país, tentando ultrapassar as barreiras das limitações geográficas devido a extensão do território.

A seleção de atletas poderá ser feita de duas formas: *training camps* abertos por região - onde qualquer atleta poderá participar mediante inscrição prévia - e convites feitos pela comissão técnica as atletas que se destacarem em campeonatos de *flag* ao longo do ano.

5.1 Training camps

A primeira etapa da programação, no entanto, será a realização dos *training camps* por posição. A ideia é estimular a troca de conhecimento entre o maior número possível de atletas, além de apresentar o projeto da seleção e as ideias da CT sobre este novo ciclo antes dos *training camps* abertos que servirão para a primeira convocação da seleção.

Os *camps* por posição serão divididos em três grupos: quarterbacks, recebedoras e defensoras. O de quarterbacks será nos dias 19 e 20 de janeiro; o de recebedoras, 16 e 17 de fevereiro; e o de defensoras, 30 e 31 de março. Todos eles serão realizados em São Paulo. Haverá a cobrança de uma taxa de inscrição para auxiliar com os gastos da comissão técnica e com a infraestrutura necessária para a realização do *camp*.

Existe a possibilidade destes *training camps* por posição serem realizados em outras regiões do país desde que haja demanda e auxílio local na organização. A solicitação deverá ocorrer com no mínimo um mês de antecedência e contar com no mínimo 20 atletas participantes. Os interessados deverão entrar em contato com a comissão técnica através do e mail da seleção.



A partir de abril, terá início o *training camp* por região já com o objetivo de selecionar as atletas que farão parte da primeira convocação deste novo ciclo. A partir do levantamento de equipes feito pelo projeto Flag Football Brasil e buscando dar oportunidade as atletas espalhadas pelo país foram definidas cinco regiões para a realização dos *camps*: Sudeste 1 (São Paulo capital e Rio de Janeiro); Centro Oeste (Brasília ou Campo Grande); Sudeste 2 e Sul (São Paulo interior e Santa Catarina); Norte (Manaus); Nordeste (Rio Grande do Norte). Os *camps* por região serão realizados entre os meses de abril e setembro de 2019 nas respectivas regiões.

Os *training camps* por região tem a missão de aproximar a seleção brasileira do máximo de praticantes possíveis da modalidade. A ideia é dar oportunidade para todas as atletas interessadas buscando trocar conhecimento e evoluir o esporte no país.

As equipes e federações regionais serão fundamentais para o sucesso destes *training camps* auxiliando na busca por uma boa infraestrutura, alojamentos e locais para alimentação. Além disso, os técnicos locais serão convidados a participar dos *camps* e poderão assim, não apenas auxiliar a comissão técnica, como também trocar experiências com a CT e atletas.

O objetivo é formar um grupo com 40 atletas até outubro de 2019. Até fevereiro de 2020 esse número será reduzido para 20 e assim será mantido até meados de abril, quando serão definidas as 15 convocadas para representar a seleção no Mundial 2020.



6. DESAFIOS

Nossa missão vai além de montar uma equipe apta a disputar o Campeonato Mundial em 2020. Para que a seleção evolua é preciso desenvolver a modalidade no Brasil através de *camps* espalhados pelo país, troca de experiências entre treinadores e divulgação do *flag football* para crianças e adolescentes buscando cada vez mais novos adeptos.

As ambições da seleção feminina de *flag football* crescem a cada participação da equipe no Mundial. As atletas e comissão técnica que participam da competição retornam ao Brasil com a expectativa de desenvolver cada vez mais a modalidade no país. A intenção desse projeto é possibilitar que daqui há dois anos, não apenas o *flag* tenha crescido e a participação da seleção no Mundial seja ainda melhor, como também envolver cada vez mais pessoas no projeto da seleção pelo Brasil inteiro para que o desenvolvimento da modalidade não pare.

Nós, coordenadoras do projeto, acreditamos que o grande desafio será unir os praticantes de *flag* espalhados pelo Brasil através dos *camps* e congressos, possibilitando que o maior número possível de atletas se envolva com a seleção. Dessa forma, elas terão a chance de buscar uma vaga e acima de tudo se desenvolverem individualmente e ajudar a desenvolver a modalidade pelo país.

A nossa maior motivação é trabalhar para conquistar nossos objetivos e assim levar o Brasil a se tornar uma das potências mundiais do *flag* mundial. A expectativa é enorme. Entendemos os desafios e buscamos chegar ao final do ciclo tendo completado nossos principais objetivos.



ANEXO I - Programação

DEZEMBRO 2018	1º CONGRESSO DE TÉCNICOS DE FLAG FOOTBALL
ATÉ ABRIL DE 2019	CAMPS POR POSIÇÃO
ATÉ SETEMBRO DE 2019	CAMPS REGIONAIS COM SELEÇÃO DE ATLETAS
2019	COPA AMÉRICA
2º SEMESTRE DE 2019	EVENTO DESAFIO BRASIL
OUTUBRO DE 2019 ATÉ MUNDIAL	TREINOS MENSAS APÓS FECHAMENTO DO GRUPO
OUTUBRO DE 2019 ATÉ MUNDIAL	AMISTOSOS PROGRAMADOS



Anexo II - Cronograma

2019

19 e 20 JANEIRO	CAMP POR POSIÇÃO – QB (SP)
16 e 17 FEVEREIRO	CAMP POR POSIÇÃO – RECEBEDORAS (SP)
30 e 31 MARÇO	CAMP POR POSIÇÃO – DEFENSORAS (SP)
ABRIL	CAMP NA REGIÃO SUDESTE 1
MAIO	CAMP NA REGIÃO CENTRO OESTE
JUNHO	CAMP NA REGIÃO SUDESTE 2 E SUL
JULHO	CAMP NA REGIÃO NORTE
AGOSTO	CAMP NA REGIÃO NORDESTE
SETEMBRO	CAMP REGIÃO
OUTUBRO	CAMP 40 ATLETAS
NOVEMBRO	CAMP 30 ATLETAS

Legenda: Sudeste 1 – SP Capital e RJ; Centro Oeste – Brasília ou Campo Grande; Sudeste 2 e Sul – SP interior e Santa Catarina; Norte – Manaus; Nordeste - Rio Grande do Norte

2020

JANEIRO	CAMP 30 ATLETAS
FEVEREIRO	CAMP 20 ATLETAS
MARÇO	CAMP 20 ATLETAS
ABRIL	CAMP 20 ATLETAS
MAIO	CAMP 20 ATLETAS
JUNHO	CAMP 20 ATLETAS
JULHO	CAMP 20 ATLETAS
AGOSTO	MUNDIAL (PREVISÃO)



ANEXO III – I Congresso de Técnicos e Auxiliares de Flag Football

Em dezembro de 2018, na cidade de São Paulo aconteceu o I Congresso de Técnicos e Auxiliares de Flag Football do Brasil. O evento teve como principal objetivo reunir os técnicos e auxiliares do país para trocar experiências durante um final de semana de atividades visando uma evolução conjunta dos comandantes das equipes brasileiras.

Abaixo algumas atividades e palestras oferecidas no Congresso:

- Criação e organização do *playbook* ofensivo e defensivo de uma equipe
- Como planejar a periodização de treinamento esportivo para uma temporada completa
- Categorias de base no Brasil
- A importância da psicologia do esporte
- Análise de vídeo e como passar as informações para as atletas
- Elaboração de um plano de jogo (teórico e prático)



ANEXO IV - Desafio Brasil

O Desafio Brasil tem como principal missão fomentar a prática do *flag football* feminino no país. Pensado pela chefe de delegação Grasiela Gonzaga, o desafio busca empoderar as atletas participantes criando novos ídolos no cenário nacional da modalidade.

O evento será dividido em dois dias. No primeiro será realizada uma clínica esportiva de *flag football* 5x5 com a participação de técnicos e atletas que participaram do mundial em 2018. Qualquer pessoa poderá se inscrever para participar da clínica possibilitando troca de experiências e a divulgação do *flag* no Brasil.

Já no segundo, será realizado um grande torneio com atletas da seleção feminina buscando sempre atingir os objetivos estabelecidos de início: promover o aprendizado, integrar atletas e técnicos a nível nacional e dar cada vez mais visibilidade para a modalidade.

As equipes participantes do Desafio Brasil de Flag Football serão formadas a partir de um *Draft*. A comissão técnica da seleção brasileira selecionará 60 atletas entre as participantes dos *training camps* e estas serão divididas em quatro equipes que disputarão um torneio todos contra todos com disputa de final e de 3º lugar. Além disso, haverá premiação para as atletas que se destacarem em suas posições.



Projeto Seleção Brasileira Feminina de Flag Football Ciclo 2018-2020

Coordenadoras: Victoria Guglielmo, Ingrid Camargo e Ana Luiza Cazarin

Contato: ctflagbrasil@gmail.com

