

NOSSO BOLETIM

Esportes:

- ✓ **Exercite-se sem exagero na pandemia**
- ✓ **Um ex-profissional ensina tênis no clube**
- ✓ **Entenda as cores das faixas do judô**
- ✓ **Creedence e as aulas da Inter Academy**

Snooker:

**Oportunidade
para aprender
essa fascinante
modalidade**

NOSSO CLUBE
Boletim Informativo Mensal
Ano 22 - Nº 222 - Abril - 2021



Editorial

Personagens cheios de história

Esta edição do Nosso Boletim está focada em personagens. São profissionais da área esportiva que têm muita história para contar. Têm também outros pontos em comum em suas trajetórias: uma imensa bagagem prática e teórica e o fato de, atualmente, colocarem toda sua capacidade em prol da família nossoclubina. Guinho Silveira, Carlinhos Soares, Leandro Takada e Creedence Couto, direta ou indiretamente, são profissionais ligados ao Nosso Clube. Os três primeiros ministrando aulas nas suas especialidades - academia, tênis e judô - e o último coordenando a parte técnica da Inter Academy, que, em Limeira, funciona em nossas dependências. Ao nosso jornal, eles trouxeram informações valiosas sobre as áreas em que atuam e que encontram, no Nosso Clube, todas as condições para desenvolvê-las.



Expediente

Jornal informativo do Nosso Clube
Av. Ana Carolina Levy, 325 - Limeira - SP
Fone: (19) 3404-8466
www.nossoclube.com.br

Presidente
Ricardo Antônio de Lima
Jornalista Responsável
Marcos Paulino - MTB 23818

Produzido por Presscom Comunicação
www.presscomcomunicacao.com.br
presscomimprensa@gmail.com
Distribuição gratuita



INTELIGÊNCIA PARA GESTÃO

Agora, preocupação deve ser com saúde, não performance, diz Guinho

Educador físico, que coordena academia do Nosso Clube, aconselha a dosar bem as atividades físicas em época de pandemia

Neste momento em que a pandemia de Covid-19 atinge números assustadores de infectados e mortes, os exercícios físicos devem ter foco na melhoria do sistema imunológico e não na performance. O alerta é do educador físico Guinho Silveira, da Guinho Wellness, que é concessionário da academia do Nosso Clube. “Atividades moderadas promovem a elevação da imunidade do organismo, mas aquelas de intensidade muito alta podem ter, momentaneamente, o efeito contrário, seja o indivíduo bem condicionado fisicamente ou não”, adverte.

Guinho cita como exemplo o Iron Man, prova em que os participantes correm, nadam e pedalam por mais de 10 horas. “São atletas extremamente condicionados, mas que terminam a disputa com a imunidade muito baixa, tanto que é comum apresentarem sintomas de gripe após uma prova”, compara. Se a pessoa demonstra hiperventilação, ou seja, fica muito ofegante durante um exercício, é porque a atividade está mais intensa que moderada. Esse é um bom termômetro para dosar a prática.

Porém, é muito importante que as atividades físicas sejam parte da rotina de todos. Correr, caminhar, nadar e pedalar são exemplos de exercícios que melhoram a capacidade cardiorrespiratória e pulmonar. E é bom lembrar que o aparelho respiratório é bastante atingido pelo coronavírus. “Com um ajuste na intensidade, sem exageros, essas modalidades trazem um benefício muito grande ao praticante”, ressalta Guinho.

REFORÇO AO ORGANISMO

O especialista cita um estudo publicado numa revista científica que analisou o efeito das atividades físicas em pessoas que enfrentaram a Covid-19. “O artigo mostrou que treinos aeróbicos contribuíram muito para fortalecer o sistema imunológico, diminuindo a gravidade da doença e a mortalidade entre esses pacientes”, destaca. “Ou seja, a pessoa que se exercita regularmente, de maneira correta, tem o organismo mais bem preparado para se defender caso contraia o coronavírus”. Não é nada recomendável, no entanto, que



Guinho Silveira lembra que atividades físicas ajudam a fortalecer o sistema imunológico

quem é sedentário hoje saia correndo por aí. Para o iniciante, o ideal é caminhar e, paulatinamente, aumentar a distância percorrida ou o ritmo das passadas. Aos poucos, conforme for se sentindo bem com aquela intensidade, pode ir intercalando com corridas. “Isso vale independentemente de pandemia, mas é ainda mais importante ir com cautela neste momento”, avalia o professor.

A advertência serve também para as atividades oferecidas online, que disponibilizam muitas opções para se exercitar sem sair de casa. Do mesmo modo, é muito importante ir aumentando a intensidade aos poucos. “É preciso se condicionar gradativamente, inclusive

para que a pessoa não sofra uma entorse ou um estiramento e tenha que ir ao hospital, que é bem arriscado neste momento”, lembra Guinho.

PRUDÊNCIA SEMPRE

Enfim, prudência em primeiro lugar. Sempre com a consciência dos riscos que se corre ao optar por atividades que prometem efeito rápido, sem, entretanto, encontrar respaldo científico. “Selecione bem os exercícios, não queira recuperar o tempo que ficou parado rapidamente e vá sempre do mais fácil para o mais difícil”, reforça o educador físico, que salienta que os exercícios de força normalmente praticados na academia, como a musculação, tam-

bém requerem cuidado, com atenção para a intensidade aplicada.

Quem tem mais preparo e consegue realizar treinos mais vigorosos, deve alterná-los com outros moderados, com o intuito de não diminuir a fração de neutrófilos, células de defesa que são a primeira barreira que o vírus encontra no organismo. E quem tem doenças crônicas como colesterol ou pressão altos, diabetes e obesidade, ou problemas musculoesqueléticos ou articulares, não deve jamais abandonar as atividades físicas para não agravar essas situações, mas sim adequá-las às suas possibilidades, seguindo sempre as orientações médicas.

Se os exercícios fazem tão bem à parte física, ajudam muito também a preservar a saúde mental, importantíssima neste momento de preocupação, medo e ansiedade. Para isso, porém, é preciso manter a atividade por mais que 20 minutos, que é quando começa a liberação de endorfina e serotonina, hormônios responsáveis pela sensação de bem-estar. “Mas isso nada tem a ver com intensidade alta, e sim com regularidade”, frisa Guinho.

Tênis do Nosso Clube promove clínica com Daniel Rosenbaum

Especialista levou ensinamentos aos praticantes da modalidade no dia 26 de fevereiro

Divulgação



Participantes da clínica ministrada por Daniel Rosenbaum

O Departamento de Tênis do Nosso Clube promoveu no dia 26 de fevereiro uma clínica com Daniel Rosenbaum, treinador de tênis pelo Instituto Wingate de Esportes e Educação Física de Israel, Nível 2 da ITF e bacharel em Ciências Sociais pela USP. Participaram da atividade 10 praticantes da modalidade, que tiveram acesso

a ensinamentos técnicos, táticos, mentais e físicos passados pelo especialista. O objetivo da clínica foi melhorar o nível dos jogadores e enriquecer o conhecimento dos treinadores. Rosenbaum atua desde 1982 implementando programas de instrução e treinamento para tenistas de vários níveis e idades, nos quais

apresenta os benefícios proporcionados pelo esporte. Ele fundou e coordenou com Carlos Kirmayr o Departamento de Capacitação da Confederação Brasileira de Tênis, implantando formalmente a capacitação dos professores de tênis no país. Mais recentemente, dirigiu o programa de formação de jogadores

dos Centros de Tênis de Israel, capacitando e coordenando os professores para utilizar metodologias modernas de ensino. “Gosto de trabalhar com todo tipo de aluno, jogadores e treinadores, desde principiantes até profissionais, e contribuir para seu desenvolvimento pessoal e esportivo, delegando responsabili-

dades, aumentando a confiança, o compromisso e a motivação”, diz Rosenbaum. “Acredito que o tênis é um meio para transformar os alunos em melhores pessoas, tendo em vista a função educativa do nosso trabalho, a promoção da ética e da integração”. As aulas de tênis retornarão assim que possível.

Carlinhos Soares, sinônimo de tênis em Limeira, agora ensina no clube

Ex-profissional faz parte da equipe que passou a comandar as aulas nossoclubinas após reformulação da modalidade

Quando se fala de tênis em Limeira, impossível não associá-lo à família Soares. Afinal, João Soares foi um dos pioneiros da modalidade na cidade e passou o gosto pelo esporte aos três filhos, que seguiram seus passos, destacando-se como jogadores e professores. O caçula, Carlinhos Soares, hoje integra a equipe que comanda as aulas nas quadras do Nosso Clube, após a reformulação promovida pelo Departamento de Tênis. “É um grande prazer trabalhar no Nosso Clube, e agradeço muito a oportunidade de compartilhar um pouco da minha trajetória neste esporte maravilhoso que é o tênis”, afirma. De fato, Carlinhos tem uma longa carreira na modalidade, na qual começou com apenas 5 anos, claro, incentivado pelo

pai. “Ele fez com que toda a família jogasse tênis”, recorda-se. Para ele, porém, estar nas quadras nunca foi sinônimo de pressão, mas de prazer. “Sempre gostei de jogar”, conta. “Quando o tênis na cidade estava no início, o Limeira Clube fez um intercâmbio com o Tênis Clube de Campinas, e acabei ganhando meu primeiro jogo. Foi o começo da minha vida nas quadras”.

Aos 17 anos, Carlinhos, que era fã de Bojn Borg e Thomaz Koch, ganhou uma bolsa de estudos nos Estados Unidos para jogar tênis universitário pela Faculdade Mary Hardin-Baylor, no Texas. Depois disso, teve a oportunidade de atuar profissionalmente por alguns anos, conseguindo pontuar no Ranking da Associação de Tenistas Profissionais



Carlinhos dá aulas de tênis desde 1983

(ATP), no qual figurou como número 527. Ele disputou torneios profissionais nos Estados Unidos, México, Canadá, Argentina, Chile e Brasil. Em 1983, Carlinhos deci-

diu ensinar tênis e ajudou a formar jogadores de destaque em nível estadual e nacional. Simultaneamente, seguiu disputando torneios e conquistou títulos nos Jogos Re-

gionais e Abertos e nos campeonatos Paulista, Brasileiro e Sul-Americano. Em 2000, foi agraciado com o Troféu Fumagalli pelos serviços prestados ao esporte limeirense. Hoje admirador de Rafael Nadal e Roger Federer, o professor leva para suas aulas toda a bagagem técnica e teórica que acumulou em sua longa carreira.

E para quem quer começar na modalidade, Carlinhos lista as características que, em sua opinião, todo tenista deve ter: gostar do esporte, ter disciplina, demonstrar determinação, ser honesto e não medir esforços no trabalho dentro da quadra. As aulas de tênis no Nosso Clube retornarão assim que for possível dentro do plano de combate ao coronavírus do governo do Estado.



Não recebeu seu boleto no e-mail? Verifique a caixa de spam!

Dúvidas?



99875-1342

Nosso Clube quer aproximar benefícios do snooker de mais sócios

Assim que for possível, será colocado em prática projeto que pretende ensinar regras e fundamentos aos nossoclubinos

Os segredos do snooker, jogo que encanta e desafia milhões de praticantes no mundo todo há séculos, estarão mais próximos dos associados do Nosso Clube em breve. O departamento que coordena a modalidade vai colocar em prática, assim que as regras de contenção ao coronavírus permitirem, uma iniciativa para difundir a modalidade, colocando-a ao alcance de mais nossoclubinos. Um craque desse esporte vai passar seus conhecimentos aos interessados, com foco principal nos jovens, mas sem restrições de idade.

“Vamos implantar um projeto inovador, que tem como objetivo incentivar a participação dos associados no snooker, buscando atingir principalmente a faixa etária entre 12 e 18 anos”, antecipa Milton Souza, que divide a diretoria da modalidade com Ricardo Gullo. Toda a instrução, compreendendo regras e fundamentos, ficará a cargo do associado Edson Pereira dos Santos, praticante veterano e grande estudioso do snooker. As aulas serão gratuitas.

“Temos como foco principalmente os jovens, portanto pessoas em fase

de formação do caráter, e assim seguiremos os valores preconizados no Estatuto da Criança e do Adolescente (ECA), notadamente no que diz respeito ao desenvolvimento físico, mental, moral e social”, afirma Souza. A Diretoria de Snooker não poderia ter encontrado um professor melhor para seguir esses preceitos. Edson Pereira dos Santos se interessou pela “sinuquinha” quando tinha 13 anos, ao ver os adultos jogando num bar de seu tio em Barretos, onde ele morava.

MUITO TREINO

“É preciso ressaltar que a sinuca de bar é diferente, usa mesas menores e tem outras regras em relação àquela oficial, que exige muito mais técnica”, explica Edson, que desde cedo mostrava jeito para o jogo. Quando se casou, mudou-se para Limeira e conheceu o “mesão” num clube da cidade. Sua habilidade chamou a atenção dos outros jogadores e ele foi convidado a integrar uma equipe que disputava torneios regionais.

“Sou perfeccionista e comecei a observar o posicionamento dos melhores jogadores, a postura de



Divulgação

Nesta foto, Edson Pereira dos Santos e, abaixo, a sala de snooker do Nosso Clube



braços e pernas, e passei a pesquisar o esporte”, conta. Navegou na internet, encontrou vídeos no YouTube, comprou DVDs com dicas de jogadores experientes e foi se aperfeiçoando. Em apenas sete anos de “sinucão”, Edson conseguiu destaque pela sua técnica e pelo seu empenho nos treinos. Chamou atenção inclusive do Nosso Clube, que o convidou para defender sua equipe há cerca de quatro anos.

“Estou sempre tentando melhorar, me aperfeiçoar”, destaca. “Os praticantes normalmente que-

rem apenas jogar, mas friso muito a importância do treino, porque só jogando não evolui”. É essa a ideia que será implantada no Nosso Clube, que quer ampliar sua base de jogadores para representá-lo nas competições, mas focando principalmente nos benefícios que o snooker pode trazer. “Muitas pessoas não veem o snooker como esporte, mas há estudos que mostram que exige muita movimentação dos jogadores”, argumenta Edson.

Além disso, propicia a melhora do senso de foco,

desenvolve a elaboração de estratégias, aprimora a coordenação motora fina dos jogadores e ainda combate o estresse. Essa percepção tem afastado o snooker do estereótipo de jogo de “malandro”, disputado em ambientes pouco saudáveis.

“Queremos incentivar cada vez mais nossoclubinos, inclusive as mulheres, a se tornarem praticantes do snooker”, afirma Edson.

EXCELENTE ESTRUTURA

E a estrutura para isso, atesta o experiente jogador, não poderia ser melhor. O Nosso Clube dispõe de uma sala climatizada, com cinco mesas profissionais e tacos e bolas de excelente qualidade. Com isso, muitos o consideram melhor local para se jogar snooker em toda a região. Formando novos jogadores e oferecendo a eles as melhores condições para que se aperfeiçoem, os diretores esperam que, em médio prazo, a equipe nossoclubina possa disputar as primeiras colocações em todas as competições que disputar. E, mais importante, que mais jovens descubram uma atividade saudável e prazerosa.

Com nome de banda, ex-jogador Creedence hoje forma professores

Ex-atleta coordena aplicação da metodologia da Inter de Milão nas escolas do Brasil, incluindo o Nosso Clube

Grande fã do quarteto californiano Creedence Clearwater Revival, Aflânio Aurélio Couto não teve dúvidas no momento de batizar seu filho: deu a ele o nome da banda de rock. Nascia assim Creedence Clearwater Couto, que não seguiria carreira na música, mas se tornaria jogador de futebol profissional. Após deixar os gramados, com 33 anos, ele buscou conhecimento teórico para continuar trabalhando com o esporte, mas de outro jeito. Alguns anos depois, foi convidado por Marcelo Bernardo, CEO da Inter Academy no Brasil, para ser o responsável pela área técnica da rede de escolas de futebol da Inter de Milão no país.

Foi assim que Creedence, que é formado em Educação Física e tem especialização em futebol pela Universidade Federal de Viçosa, mergulhou na premiada metodologia da Inter Academy com o objetivo de multiplicá-la para as unidades brasileiras. Recentemente, ele esteve no Nosso Clube para dar início à parceria que trouxe a escola para Limeira. “Nossa metodologia é embasada cientificamente e entende que crianças não são minia-

dultos”, diz. “Cada idade tem seu treinamento específico”.

Creedence levou para a Inter Academy, além da bagagem teórica, a experiência que acumulou durante sua carreira de atleta profissional, que inclui passagens por clubes como Guarani, Figueirense, Santa Cruz, Volta Redonda, Madureira, Taubaté e Marília, além do Brasileiro, pelo qual foi campeão da Série B do Brasileiro, e do Irati, que ajudou a conquistar seu único título paranaense. Ele também atuou no futebol de Bélgica, Noruega e Chipre, e teve a oportunidade de passar por um período de treinamentos no Arsenal do técnico Arsene Wenger, na época em que o time inglês contava com craques como Henry, Bergkamp, Silvinho e Kanu.

Hoje, Creedence mantém contato frequente com os dirigentes da Inter de Milão, para que as unidades da Inter Academy em atividade no Brasil estejam sempre alinhadas com as diretrizes estabelecidas pelo clube italiano. A linha-mestra desse trabalho é a concepção de que, antes de jogadores, é preciso formar cidadãos e cidadãs utilizando o fute-



bol como ferramenta para alcançar esse objetivo. “Todos os professores são treinados dentro dessa metodologia”, explica o ex-jogador.

Na categoria sub-5, na iniciação, o foco é no estímulo à percepção do aluno, que é motivado a processar e executar movimentos levando-se em conta que o futebol é um esporte de tomada de decisão rápida e precisa. Nessa etapa, ele também é iniciado nas habilidades básicas, capacidades coordenativas e gestos técnicos importantes para a idade, devido ao individualismo próprio dessa faixa etária.

Conforme vão avançando, os treinos ganham em complexidade. “É muito importante apro-

veitar cada fase da criança para que não se perca o momento de estimular determinada capacidade”, detalha Creedence, ressaltando que o estímulo adequado no momento correto potencializa o desenvolvimento cognitivo e motor. “Se perdermos esse timing, aquela característica pode vir a não ser tão boa”.

Creedence destaca que, por trás do gesto técnico do futebol, existem capacidades coordenativas importantes e habilidades básicas, como correr, saltar, girar e arremessar. “Quanto maior o repertório motor da criança, mais fácil de aprender um gesto técnico”, ensina. “Por exemplo, para conduzir bem uma bola, é preciso saber correr”.

Na Inter Academy, além da faixa etária, também são observadas as características pessoais de cada aluno. Os professores são treinados para identificar a necessidade de cada criança, de modo que as atividades não sejam muito fáceis, para que ela não fique desestimulada, nem muito difíceis, para não desmotivá-la porque não conseguirá executá-la. “É preciso buscar o estímulo ideal para cada uma”, frisa.

E se o menino e a menina têm o desejo de se tornar jogador profissional, também encontrarão na Inter Academy as condições necessárias para isso. “Se o aluno treinar como se deve e desenvolver suas capacidades, por que não sonhar?”, argumenta Creedence. “É preciso saber que, para ser atleta profissional, tem que ter muita dedicação e abrir mão de muita coisa, mas a nossa metodologia é a melhor que se pode oferecer em relação ao processo de formação de crianças e adolescentes dentro do esporte”.

As aulas da Inter Academy no Nosso Clube retornarão assim que for possível dentro do plano de combate ao coronavírus do governo do Estado.

Do branco ao vermelho, cores das faixas mostram evolução dos judocas

Cada uma delas reúne as características que o judoca deve demonstrar desde quando inicia as aulas

Divulgação



Professor Leandro Takada com sua coleção de faixas

Confira o significado de cada faixa

BRANCA - cor da pureza, mostra que o judoca deve manter a mente limpa diante do enorme conhecimento que tem a alcançar.

CINZA - dada apenas para praticantes até aproximadamente 15 anos, mostra uma pequena evolução técnica.

AZUL - denota amadurecimento e expectativa de evolução, já que o judoca continua dando andamento ao seu aprendizado.

AMARELA - assim como o sol, traz a iluminação. O judoca deve buscar seu brilho, ganhando confiança e desenvolvendo a inteligência.

LARANJA - situada entre os elementos fogo e terra, mostra ao praticante que ele deve fortalecer as energias e a sua vontade de vencer.

VERDE - simboliza harmonia e equilíbrio. Representa um oásis, mas também a certeza de que ainda há mais deserto a vencer.

ROXA - gera sentimentos como respeito próprio, dignidade e autoestima. Indica que o judoca deve encontrar novos caminhos e elevar a espiritualidade.

MARROM - é a cor da solidificação. Representa a constância, a disciplina, a uniformidade adquirida e a observação das regras.

PRETA - representa humildade, autocontrole, maturidade, serenidade, disciplina com responsabilidade, dignidade e conhecimento.

CORAL - o judoca alcançou o nível em que pode aspirar à faixa vermelha, porém sem perder a essência da faixa branca.

VERMELHA - cor do fogo, da paixão e do entusiasmo, sugere motivação, atividade e vontade. Mostra que, mais do que nunca, é necessária força de vontade para não desistir.

Um dos momentos mais felizes para um judoca é quando ele consegue subir mais um degrau na modalidade, conquista que é simbolizada com uma nova faixa. Da branca utilizada pelos novatos à vermelha ostentada pelos grandes mestres, as faixas traduzem a essência dessa arte marcial criada no Japão, em 1882, pelo professor Jigoro Kano. Não importa qual a posição socioeconômica, gênero ou idade do praticante, dentro do tatame é a cor que ele traz na cintura que simboliza seu grau de evolução.

“A faixa simboliza o ciclo de aprendizagem e evolução de um praticante de judô”, explica Leandro Takada, professor do Nosso Clube. “Para cada graduação, é exigido um determinado tempo de carência e conhecimento técnico e teórico”. Faixa preta, Takada é exemplo do longo caminho que tem que ser percorrido para se alcançar as graduações mais elevadas. Desde os 6 anos no judô, quando iniciou no SESI com o sensei Ademir Machado, o mestre nossoclubino traz vários títulos em seu currículo, incluindo um tricampeonato regional, um bicampeonato inter-

regional e pódios no Campeonato Paulista e nos Jogos Regionais.

Como técnico, foi três vezes campeão dos Regionais defendendo Americana. Takada se tornou professor em 2006 e há oito anos chegou ao Nosso Clube para substituir seu amigo sensei Danilo Souza, que passara por uma cirurgia no joelho. “De lá para cá, conseguimos levar atletas para competições regionais, inter-regionais e estaduais”, conta. Antes de pensar em competir, porém, o judoca precisa ter persistência, determinação e aplicação aos treinamentos.

As faixas servem justamente para motivá-lo nessa caminhada. As graduações são divididas em Dangai (que vai da faixa branca até a marrom, passando pela cinza, azul, amarela, laranja, verde e roxa), Yudansha (preta) e Kodansha (alta graduação). São cinco graduações de faixa preta, do 1º ao 5º dan (grau). Quando alcança o 6º dan, o judoca ganha o direito de usar a faixa coral, que é listrada de vermelho e branco e o acompanhará até o 8º dan. Os mestres de 9º e 10º dan usam a faixa vermelha.

“Para cada graduação, o judoca precisa aumentar a quantidade de técnicas e aperfeiçoar aquelas aprendidas no estágio anterior”, explica Takada. “Por exemplo, da faixa branca para a cinza, os golpes são menos refinados, mas a partir da próxima devem estar mais estruturados”. Algumas academias utilizam a faixa vinho como intermediária para motivar crianças que entram no judô muito cedo e ainda não podem passar da branca à cinza. Para se tornar faixa preta, o candidato de faixa marrom deve realizar o exame teórico e prático aplicado pela Comissão Estadual de Graduação.

No Nosso Clube, há aulas de judô para associados a partir de 4 anos. Para participar, basta agendar uma aula experimental na secretaria do clube e comparecer na sala de lutas em um dos horários disponíveis. O espaço nossoclubino para o judô é equipado com tatame de EVA com espessura indicada para artes marciais e materiais para treinos físicos e específicos. O clube participa de eventos da modalidade em Limeira e algumas cidades da região.