

NOSSO BOLETIM

**Novamente
de portas
abertas!**

Esportes:

- ✓ **A Superliga de Camila**
- ✓ **Hidro para todas as idades**
- ✓ **Wushu, esporte da paz**
- ✓ **Aberturas do xadrez**
- ✓ **Basquete para todos**
- ✓ **GA encanta crianças e jovens**

NOSSO CLUBE
Boletim Informativo Mensal
Ano 22 . Nº 223. Maio . 2021



Editorial

À espera de dias melhores

A pandemia de Covid-19 permanece, infelizmente, e vamos nos adaptando às sucessivas fases de enfrentamento do coronavírus. Depois de mais um período em que tivemos que manter as portas fechadas, agora vivemos a chamada fase de transição, em que pelo menos podemos funcionar parcialmente. É um momento que nos obriga a, mais uma vez, pedir compreensão e paciência aos associados. Ressaltamos sempre: os clubes não fazem as regras, apenas as cumprem. Diversas modalidades tiveram suas atividades liberadas, desde que sejam cumpridos os protocolos de segurança, o que nos serve de alento. Outras tantas, ainda, seguem proibidas, à espera de novas diretrizes das autoridades. Seja como for, temos que, em primeiro lugar, focar na saúde dos nossos clubinos. E aguardar dias melhores, que certamente virão.

De acordo com as diretrizes do Plano São Paulo de combate ao coronavírus, o Nosso Clube teve seu funcionamento retomado no dia 24 de abril. Os horários em que as dependências permanecem abertas, seguindo o máximo de oito horas diárias estabelecido pelo governo estadual, são das 7h às 11h e das 15h às 19h de segunda a sexta e das 8h às 16h aos sábados, domingos e feriados. Antes da entrada, é aferida a temperatura corporal dos associados, que devem, obrigatoriamente, utilizar máscaras de proteção durante a permanência no clube.

A sala de musculação da academia segue os mesmos horários do clube de segunda a sexta. Aos sábados, o funcionamento é das 8h às 12h. Aos domingos e feriados, fica fechada. A capacidade está limitada a 25 pessoas por horário, com o controle

desse total sendo realizado por meio de senhas distribuídas na entrada. Além da utilização de máscaras, os usuários devem higienizar mãos e aparelhos durante toda a atividade.

As aulas de spinning acontecem às segundas, quartas e sextas às 7h e de segunda a quinta às 17h30, com uso de máscara e higienização das bicicletas antes do início. O limite é de 10 alunos por aula. A academia também tem aulas de Body Balance às segundas, às 8h30; de funcional às segundas, às 18h, e quartas, às 8h30; e de ritmos, às terças e quintas, às 18h. É obrigatória a utilização de máscara e higienização das mãos com álcool em gel antes de entrar na sala, que tem limite máximo de oito alunos por aula.

O tênis teve os horários das aulas adequados para encerramento às 19h. Os demais esportes de prática individual exigem uso

de máscaras durante toda a atividade, além da higienização com álcool em gel de mãos e equipamentos. O tênis de mesa tem aulas da escolinha de segunda a quinta, das 16h30 às 17h30. Os treinos da equipe de competição são de segunda a quinta, das 17h30 às 19h, e sábados, das 8h às 12h. O limite é de dois alunos por mesa, num total máximo de oito pessoas na sala.

O xadrez tem aulas às quartas, às 18h, com limite de seis alunos na sala e término impreterivelmente às 19h. As partidas de bocha são permitidas somente em confrontos individuais, e não de duplas. As bolas devem ser higienizadas no início e ao final dos jogos. O snooker está limitado a dois jogadores por mesa e os praticantes em espera devem permanecer fora da sala. Yoga e Pilates são limitados a oito alunos

por turma.

A natação tem atividades permitidas para adultos, máster e equipe de competição. A natação adulto tem opções de segunda a sexta, às 7h, e segundas e quartas, às 10h e às 18h. O treinamento máster acontece às segundas, quartas e sextas, às 7h; segundas e quartas, às 10h; segunda a quinta, às 18h; e sábados, às 8h30. O treinamento da equipe de competição é de segunda a sexta, às 8h e às 15h, e sábados, às 8h30. O tempo de treinamento máximo é de uma hora.

A hidroginástica tem aulas às segundas e quartas, às 7h30 e 18h; terças e quintas, às 8h45 e 15h; e sextas, às 8h. Cada turma pode ter no máximo 20 alunos. A prática de atividades coletivas, como futebol, basquete, vôlei e futsal, entre outras, permanece vedada e aguardando as novas diretrizes do governo estadual.

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

Ex-jogadora nossoclubina, Camila Mesquita levanta troféu da Superliga

Oposta defendeu o Itambé/Minas na competição e jogou inclusive na final contra o Praia Clube

Quando a oposta Camila Mesquita recebeu a medalha de campeã da Superliga Feminina de Vôlei de 2021, os nossoclubinos puderam se sentir um pouco representados nessa conquista. Afinal, a jogadora de 21 anos e 1,81m defendeu as categorias de base do Nosso Clube, sob comando do técnico David Cavalheiro. Suas atuações chamaram a atenção do Bradesco/Osasco, para onde se transferiu antes de sua primeira experiência profissional, no Valinhos. No ano passado, veio a grande oportunidade de sua carreira: atuar pelo Itambé/Minas, uma das principais equipes de vôlei feminino do mundo.

Ser campeã da Superliga era um sonho que Camila acalentava desde os 9 anos, quando começou a treinar na AABB de São Paulo, onde nasceu. Ela conta que desde pequena frequentou as quadras por causa da sua mãe, Simone, que joga vôlei. “Quando ela ia pro treino, eu ficava no fundo da quadra brincando”, recorda-se. Ao se mudar para Limeira, seu padrasto, Joacir Mugnaini, o Tubarão, educador físico que sempre se destacou como jogador e técnico de vôlei,

apresentou-a ao treinador David e ela foi incorporada à base nossoclubina.

Foi o início de um período marcante na trajetória de Camila. “São muitas recordações, há muitos jogos pelo Nosso Clube que com certeza ficaram na minha história”, afirma. “Tenho um carinho enorme por todas as pessoas que eu conheci no clube, pelos funcionários, pelas amigas com quem joguei e pelo David”. Ela reconhece a importância desse período na sua formação como atleta. “Pude jogar com meninas da minha idade e também com mais velhas, o que me deu maturidade e, com certeza, influenciou bastante na minha formação”.

CHANCE NO PROFISSIONAL

De volta à Grande São Paulo para defender o Bradesco, Camila ficou quatro anos em Osasco. Em seu último ano de base, na categoria sub-19, foi chamada pelo Valinhos para disputar a Superliga B. Pela primeira vez, ela estaria numa liga profissional. Mas depois de dois anos na cidade, veio um período de incertezas so-



Camila nas equipes de base do Nosso Clube, com o técnico David e com o troféu da Superliga



bre seu futuro. A pandemia de Covid-19 havia começado e a atleta teve receio de não conseguir vaga em alguma equipe. Até que, em agosto do ano passado, recebeu um telefonema de seu empresário, informando que as negociações com o Itambé/Minas haviam sido concluídas com sucesso.

“Fiquei super feliz e realizada, afinal, é uma honra e tanto jogar com grandes estrelas do vôlei internacional”, ressalta sobre atuar na única equipe que disputou todas as 26 edições da Superliga Feminina. “Aprendo todo dia com elas e tê-las tão perto

é maravilhoso”. Jogando com craques como a central Thaisa, a levantadora Macris, a oposta norte-americana Danielle Cuttino, a meio-de-rede Carol Gattaz e a ponteira Pri Daroit, e sob comando do técnico italiano Nicola Negro, Camila levantou o troféu do campeonato logo em sua primeira temporada pela equipe.

A jovem oposta teve a chance de entrar em quadra em várias oportunidades, seja como opção de Nicola Negro seja porque a titular da posição, Danielle Cuttino, sofreu com contusões. Ela jogou inclusive na vitoriosa final contra o Praia Clube, en-



cerrada por 2 jogos a 1 no dia 5 de abril. Isso trouxe ainda mais exposição à Camila, que agora vai atrás de outro sonho: defender a Seleção Brasileira adulta.

A jovem atleta já esteve nas seleções de base e, em 2016, disputou o Sul-Americano. “Estar numa Olimpíada é meu objetivo”, reforça a Camila, que tem um conselho para as jovens jogadoras que querem traçar o mesmo caminho que ela: “Dedique-se sempre mais do que você acha suficiente, ultrapasse seus limites, foque naquilo que busca e, lá na frente, seus sonhos vão se realizar”.

Fotos: Divulgação

Benefícios proporcionados pela hidro alcançam várias faixas etárias

Nosso Clube oferece aulas da modalidade na piscina aquecida com várias opções de dias e horários

Divulgação



Alunos de hidroginástica do Nosso Clube em aula temática realizada antes da pandemia

Há quem associe a hidroginástica à terceira idade. Trata-se de um engano. Os muitos benefícios proporcionados por essa modalidade, como fortalecimento muscular, saúde para o sistema cardiorrespiratório e queima de calorias, estão ao alcance das mais variadas faixas etárias. “É um grande mito essa história de que a hidro é voltada a idosos”, atesta Nathalia Minelli, professora do Nosso Clube. “Tenho visto ulti-

mamente um aumento da participação do público mais jovem nas aulas, o que é excelente, pois os benefícios que a hidro traz não são apenas para a terceira idade”.

Nathalia também refuta a ideia de que os exercícios dentro da piscina sejam “fáceis” de serem executados. “Pelo contrário, pois, além de realizar mais força para reproduzir os movimentos contra a resistência da água, ainda há a resistência dos mate-

riais que utilizamos”, explica a professora, esclarecendo que as aulas são estruturadas para alcançar os objetivos traçados, seja a melhoria da condição cardiorrespiratória ou a otimização de força, por exemplo.

Além dos benefícios físicos, a hidroginástica agrega outra característica importante: a socialização. “Nas minhas aulas, a conversa é liberada, desde que não atrapalhe os exercícios”, brinca Natha-

lia. “Entendo que o momento da aula é também para a socialização e adoro ver o entrosamento entre os alunos”. Segundo a professora, o feedback que os praticantes trazem sobre a melhoria na qualidade de vida tem sido bastante motivador.

No Nosso Clube, as aulas de hidro, que acontecem na piscina coberta e aquecida, estão disponíveis de segunda a sexta, em vários horários. Para quem quiser começar, é ofereci-

da uma aula experimental. Se o associado gostar, deve se inscrever na secretaria, levando um atestado médico que comprove estar em condições de realizar as atividades propostas.

Na atual fase do Plano São Paulo de combate ao coronavírus, as aulas são realizadas às segundas e quartas, às 7h30 e 18h; terças e quintas, às 8h45 e 15h; e sextas, às 8h. Cada turma pode ter no máximo 20 alunos.

Longe da imagem de violência, wushu traz muitos benefícios

Ganhos físicos e mentais estão à disposição dos nossoclubinos praticantes dessa arte marcial, com aulas a partir dos 6 anos

Muitas pessoas associam artes marciais a uma atividade violenta. Essa, porém, não é a realidade. Quem garante é o professor Júlio Mafra, que dá aulas de kung-fu no Nosso Clube. Aliás, o termo mais difundido para nominar essa milenar modalidade no mundo todo é wushu. “Essa imagem associada à violência não corresponde ao que os alunos vão encontrar nas aulas de wushu, nas quais o ambiente é leve e descontraído”, afirma. “Os praticantes, por conta da autoconfiança que o treinamento desenvolve, têm uma atitude bem tranquila”. Mafra explica que o wushu tem uma grande quantidade de estilos, cada um com suas características próprias. Shao-lin Norte, Choy Lee Fut e Wing Chun estão entre os mais tradicionais. Eles

propõem variações no modo de realizar movimentos de chutes, socos, agarre ou no uso de armas. “A modalidade também se tornou um esporte e possui competições de luta e exibição”, acrescenta o professor. A luta no wushu é chamada de sanda, cujas aulas são voltadas para quem almeja seguir o caminho de aperfeiçoamento em combate. “Hoje, o sanda é uma modalidade com características próprias e independe da prática de um estilo ou de taolus”, detalha Mafra. Os taolus, que no Brasil também são muito conhecidos como kati ou forma, são uma sequência de procedimentos que simulam um combate, podendo utilizar armas ou mãos livres. O sanda, também chamado de boxe chinês, por ser um esporte rápido, traba-



lha o raciocínio e a agilidade, além de exigir força e tonificar principalmente braços, peito e pernas, proporcionando uma queima calórica intensa. Treinar um taolu também pode ser uma ótima atividade física, já que demanda força, velocidade e precisão. Portanto, seja qual for o estilo escolhido pelo praticante, o wushu, um legado cultural e es-

portivo do povo chinês, vai agregar fortemente no desenvolvimento e aperfeiçoamento físico e mental das mais variadas faixas etárias. “O wushu pode ser praticado em diversas idades, desde que se respeitem as fases de desenvolvimento do praticante, sejam crianças ou adultos”, frisa Mafra. No Nosso Clube, as aulas, que aconte-

cem às terças e quintas, das 17h15 às 18h15, são abertas a associados a partir dos 6 anos de idade. Para participar, o interessado deve fazer uma aula experimental e, posteriormente, inscrever-se na secretaria. A sala de lutas do clube oferece toda a estrutura para o correto ensino e treinamento de artes marciais. Mafra diz que os alunos do wushu, com empenho nos treinamentos, certamente alcançarão os diversos benefícios proporcionados pela modalidade, como melhora na condição física, correção de postura, controle emocional, diminuição da ansiedade e aumento da disciplina, entre outros. As atividades do wushu no Nosso Clube serão retomadas assim que houver avanço no plano de combate à pandemia de Covid.

Nosso Clube

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

Dúvidas? **99875-1342**

Aberturas ditam o ritmo do xadrez e variam de acordo com cada jogador

Professora do Nosso Clube explica que lances criados por grandes mestres são referência até hoje para os enxadristas

Um lugar onde um simples soldado pode derrotar o rei, no qual os bispos vão para lutas corpo a corpo e que permite às torres voarem por cima do exército inimigo. Assim é o mundo encantado do xadrez, um jogo que requer muito mais que conhecer as regras para se sair bem. É preciso estudo para quem quer se aprofundar nos segredos das 64 casas, alternadamente escuras e claras, do tabuleiro. E saber como iniciar a batalha é fundamental.

Professora de xadrez do Nosso Clube, Sofia Cardoso explica que, depois que o jogador domina as regras, passa a aprender as táticas, e o começo se dá pelas aberturas, como são chamados os movimentos iniciais de uma partida. Há as aberturas clássicas, que já foram exaustivamente testadas por grandes mestres, e outras menos conhecidas. O livro “The Oxford Companion to Chess”, de David Hooper e Kenneth Wyld, catalogou 1.327 aberturas e variantes. São elas que vão ditar o ritmo que as próximas jogadas tomarão.

O grande objetivo no início da partida é dominar o centro do tabuleiro, que regula muitas condições

de ataque e de defesa. Ao mesmo tempo, é preciso cuidar da proteção do rei, a principal peça, o mais cedo possível. “O xadrez teve início no século 15 e, no decorrer dos séculos, grandes mestres desenvolveram técnicas e lances que são referências até hoje”, conta Sofia. Dependendo das características de cada jogador e de seu adversário, será escolhida uma abertura, que pode ser, por exemplo, mais ousada ou conservadora, mais defensiva ou ofensiva.

Entenda a seguir algumas das principais aberturas do xadrez.

Jogo Italiano

O Jogo Italiano, ou Abertura Italiana, busca o controle do centro com o bispo de casas brancas. O objetivo é que, em apenas três movimentos, o jogador com as peças brancas consiga colocar uma peça forte no centro.

Siciliana

Muito popular, a Defesa Siciliana é um tanto complicada porque permite uma grande quantidade de variações. Ela propõe que as peças pretas, em seu primeiro movimento, lutem imediatamente pelo centro. É uma defesa



que exige muito estudo do jogador.

Francesa

A Defesa Francesa tenta levar as peças pretas a criarem uma forte cadeia de peões que protegem uns aos outros. Uma desvantagem apontada pelos jogadores é que o bispo



das casas brancas não tem muita utilidade nos primeiros estágios do jogo.

Gambito da Rainha

A abertura que dá nome à popular série da Netflix faz parte daquelas em que o jogador sacrifica uma ou mais peças em

troca de algum tipo de vantagem. No Gambito da Rainha, a ideia inicial é perder um peão para, depois, colocar dois peões fortes no centro. O problema é o adversário topa.

Ruy-Lopez

A Ruy-Lopez, ou Jogo Espanhol, leva o nome do bispo que escreveu um dos primeiros livros sobre xadrez. É uma abertura que costuma levar muita pressão aos jogadores amadores logo no início da partida.

Mas seja qual for o estilo do jogador, uma coisa é certa: o xadrez proporciona muitos benefícios aos praticantes. A professora Sofia lista alguns: melhora na concentração e no raciocínio, desenvolvimento da paciência, conhecimento para colocar em prática estratégias e fugas e sustentação para lidar com sentimento de perda e vitórias.

No Nosso Clube, há aulas de xadrez gratuitas para os associados. No período de transição da Fase Vermelha do Plano São Paulo de combate ao coronavírus, as aulas acontecem às quartas, às 18h, com limite de seis alunos na sala e término às 19h.

“Sempre é tempo de aprender”, diz professora sobre aulas de basquete

Clube oferece turma para jovens de 14 a 17 anos que têm interesse em praticar a modalidade de forma recreativa

Fotos: Wagner Morente

Engana-se quem pensa que, para aprender a jogar basquete, é preciso começar já na infância. “Sempre é tempo de aprender”, garante a professora da modalidade no Nosso Clube, Yura Sato dos Santos, que é graduada em Ciências do Esporte na Unicamp, mestre em Ciências da Nutrição, Esporte e Metabolismo e doutoranda em Educação Física pela mesma universidade. O clube oferece, inclusive, uma turma voltada especialmente para jovens de 14 a 17 anos que gostam de basquete, mas que não têm interesse competitivo ou que nunca jogaram e desejam aprender.

“Não há uma idade certa para aprender a jogar basquete”, reforça Yura. “Na infância, adolescência, idade adulta ou mesmo na velhice é possível”. A professora conta que já

deu aula da modalidade para pessoas de todas as idades, incluindo idosos que nunca haviam jogado. “Claro que em cada fase da vida há algumas especificidades fisiológicas, mas o que mais importa é se divertir e querer aprender”.

No Nosso Clube, a escolinha de basquete recebe meninos e meninas a partir dos 6 anos. O clube mantém equipes masculinas competitivas a partir da categoria sub-12. Na turma chamada de contexto de participação, para os jovens que têm interesse em jogar de forma recreativa, embora ter praticado algum esporte antes facilite no desenvolvimento de habilidades do basquete, esse não é um pré-requisito. Se, eventualmente, um desses adolescentes se destacar, ele pode, se quiser, passar a integrar a equipe

da sua faixa etária.

Para frequentar as aulas, é preciso se inscrever na secretaria, sem pagamento de qualquer taxa. Depois disso, é só usufruir dos benefícios que o basquete pode trazer à saúde, como melhoria geral da aptidão e do condicionamento físico e capacidade cardiorrespiratória, entre outros. “Quando bem organizada e sistematizada, a prática do basquete pode trazer ganhos psicossociais e socioeducativos, como desenvolvimento da confiança, equilíbrio emocional, construção de relacionamentos positivos e valores para a vida”, destaca Yura.

As atividades de basquete no Nosso Clube serão retomadas assim que forem permitidas pelas autoridades em vista do plano de combate ao coronavírus.

Horários do basquete no Nosso Clube

Escolinha 6 a 11 anos: segunda e quinta, das 18h30 às 19h30

Escola de 14 a 17 anos: segunda, quarta e sexta, das 17h às 18h30

Sub-12: terça, quarta e sexta, das 18h30 às 20h

Sub-13: segunda, quarta e sexta, das 18h30 às 20h

Sub-14: segunda, quarta, quinta e sexta, das 17h às 18h30

Sub-15: segunda, quarta, quinta e sexta, das 15h às 17h



Nosso Clube oferece aula de basquete para diversas idades



Estrelas da ginástica artística atraem crianças e jovens para a modalidade

“A GA vai muito além dos benefícios físicos”, afirma Sandra Chinellato Jorge, professora do Nosso Clube

Se tem um esporte que vem ajudando o Brasil a encorpar seu quadro de medalhas nos Jogos Olímpicos é a ginástica artística. Grandes nomes surgiram nos últimos anos para representar com muita competência o país nas principais competições mundiais. Como resultado, além frequentar o pódio com bastante assiduidade, esses atletas vêm incentivando crianças e jovens a aprender os belos movimentos apresentados pelos ginastas.

“A ginástica artística atrai a atenção do público por sua rara beleza e por aliar força e precisão com leveza e suavidade, e é exatamente esse contraste que faz dela um esporte tão emocionante”, analisa a técnica de GA do Nosso Clube, Sandra Aparecida Chinellato Jorge, que ministra aulas há 35 anos. Ela já representou Limeira em competições regionais e estaduais, como Jogos Regionais, Jogos Abertos e Ginastrada, e ajudou a cidade a conquistar diversos títulos. Em sua opinião, o Brasil pode se sair bem na Olimpíada deste ano em Tóquio.

Um dos destaques da equipe brasileira é Arthur Zanetti, especialista no aparelho argolas, que



Nestas fotos, atividades da ginástica artística no Nosso Clube



conquistou a medalha de ouro nos Jogos Olímpicos de Londres (2012). Foi a primeira medalha olímpica do Brasil na modalidade. Em 2016, no Rio, ele voltou ao pódio olímpico para pegar sua medalha de prata. E o atleta ainda tem várias conquistas em campeonatos mundiais. Também no Rio, Diego Hypólito foi prata no solo e Arthur Nory, um atleta generalista, isto é, que conquista excelentes notas em todos os aparelhos, ganhou o bronze.

A equipe masculina já tem vaga garantida na Olimpíada deste ano. A ginástica artística feminina também tem evoluído bastante. As principais referências no país são

Luiza Parente, Daiane dos Santos, Daniele Hypólito, Jade Barbosa, Rebeca Andrade e Flávia Saraiva, sendo que esta última inclusive já está classificada para Tóquio. O grande desafio para as brasileiras será enfrentar equipes como as da China, Estados Unidos, Rússia e Itália.

DE OLÍMPICA A ARTÍSTICA

Conhecida originalmente como ginástica olímpica, a modalidade passou a se chamar ginástica artística quando outros tipos de ginástica – rítmica e de trampolim – foram incluídos no programa olímpico. As competições masculinas contam com

Fotos: Divulgação



seis aparelhos: solo, salto sobre a mesa, barra fixa, barras paralelas, argolas e cavalo com alças. As mulheres disputam provas de solo, salto sobre a mesa, barras paralelas assimétricas e trave de equilíbrio. Os árbitros avaliam valores de dificuldade e de execução. Os ginastas participam de provas por equipe, individual por aparelho e individual geral, que é a soma dos aparelhos.

O Nosso Clube oferece aulas de ginástica artística para crianças de 5 a 12 anos e conta também com uma equipe de treinamento. “É primordial fazer um trabalho de base forte, desenvolvendo inicialmente habilida-

des físicas básicas, como coordenação motora, força, equilíbrio, agilidade e velocidade, e também de movimentos específicos de ginástica artística, priorizando exercícios educativos e uma sucessão pedagógica que proporcionam a evolução com segurança, para que a criança adquira a confiança necessária para aprender movimentos mais elaborados”, explica Sandra. Segundo a professora, a GA pode ser praticada com objetivo competitivo ou apenas como uma atividade desportiva, porém, em qualquer situação, deve ter acompanhamento de um profissional qualificado. “A ginástica artística vai muito além dos benefícios físicos”, ressalta a professora. “Os praticantes experimentam evoluções na disciplina, espírito de equipe, autocontrole e determinação, e todos eles ficam apaixonados porque é um esporte extremamente prazeroso e desafiador”.

Interessados em participar das aulas no clube, que serão retomadas assim que for possível dentro do plano de combate ao coronavírus, devem procurar a secretaria para mais informações.