



DE PRATA

COMUNICA

ANO 10 - EDIÇÃO N.º 37 - OUT-NOV-DEZ/2020



O RETORNO com máscaras e distanciamento

BASQUETE

EQUIPES DE COMPETIÇÃO E
ESCOLINHA RETOMAM AS
ATIVIDADES PRESENCIAIS

GESTÃO

DIRETORIA APOSTA NO
TÊNIS DE MESA COMO
NOVO ESPORTE DO CLUBE

PROJETOS

MART MINAS E CEDRO MINERAÇÃO
SÃO OS NOVOS INCENTIVADORES
DO BASQUETE DO GINÁSTICO

CLUBE FILIADO:



COMITÊ BRASILEIRO
DE CLUBES



FENACLUBES
CONFEDERAÇÃO NACIONAL DOS CLUBES

Mala Direta
Básica

16.641.235/0001-00 - DRING
ESPORTE CLUBE GINÁSTICO

CORREIOS

CONHEÇA MAIS SOBRE O MART MINAS

O Mart Minas Atacado & Varejo é uma das principais empresas de Minas Gerais voltadas para o mercado Cash and Carry (expressão inglesa que se refere a “atacado de autosserviço” ou “atacarejo”), ou seja, trabalha com um sistema comercial de livre serviço, onde o ponto de venda oferece um modelo de negócios híbrido, voltado tanto para o comprador profissional (transformadores e pequenos varejistas), quanto para o consumidor final, que é aquele que faz as compras de casa. Fundada em 2001, inaugurou sua primeira loja em Divinópolis. Com um atendimento diferenciado, preços imbatíveis e uma forte parceria com seus fornecedores, surgiu a necessidade de ampliar seus negócios. Em 2002, foi inaugurada uma nova loja em Contagem e a partir daí o Mart Minas iniciou uma trajetória para conquistar o mercado dentro do Estado.

O Mart Minas cresce e amplia também a atuação e o investimento na área social através dos diversos projetos que apoia, como patrocínio de clubes esportivos, ação esta que **em 2021 foi direcionada também ao Ginástico Clube, afim de proporcionar ainda mais qualidade e infraestrutura a todos os frequentadores do clube, em principal os atletas que participam de torneios estaduais e nacionais.**

O Troco Solidário é mais uma importante iniciativa neste sentido. Ao pagarem suas compras, os clientes são convidados a doarem o troco, para que as doações sejam repassadas para uma instituição na cidade. A campanha tem o objetivo de contribuir para a melhoria da qualidade de vida da população e o desenvolvimento das comunidades onde o grupo está inserido. “Para nós, atuar no mercado não significa apenas um negócio, mas também um trabalho em busca de crescimento e oportunidades para uma sociedade sustentável e mais justa”, afirma **Filipe Martins, Diretor Comercial e de Marketing.**



@MartMinasAtacadoEVarejo

www.martminas.com.br

EXPEDIENTE

DIRETORIA 2020-2022

Presidente: Adley Alves Pereira*
 Vice-Presidente: Ricardo Moukhaiber Zhouiri*
 Diretor Administrativo: Leonardo Antônio Corrêa da Rocha
 Diretor Financeiro: Vinicius Mendonça Alvarenga*
 Diretor de Esportes: Gustavo de Souza Antunes
 Diretor de Comunicação: Flávio de Moraes Vasconcelos

CONSELHO DELIBERATIVO

Presidente: Márcio de Souza Tibo*
 Vice-Presidente: Sylvio Ferreira Malta Neto

CONSELHEIROS NATOS

Alair Gonçalves Couto Filho/ Antônio Carlos Biondi Pinheiro/ Geraldo Aloísio Duffles Teixeira/ Gerardo Henrique Machado Renault/ Humberto de Araújo Gontijo/ Humberto Ladeira/ Leonardo Rocha/ Paulo Roberto da Silva Carlos / Paulo Sérgio Passos/ Renato Soares Ferreira Malta/ Renato Soares Tostes/ Renato Vasconcelos Moreira da Rocha/ Vinicius Alvarenga

CONSELHEIROS EFETIVOS

Anderson Lemos/ Daniel Ladeira/ Flávio de Moraes Vasconcelos/ Flávio de Oliveira França/ Guilherme Zardo/ Gustavo Antunes/ Ivan Augusto Santos Drummond/ Juarez Távora de Freitas Júnior/ Márcio Antônio Lamego Reis/ Marcos Henrique Frauedorf Cenni/ Maurício Henrique Cristeli Lanza/ Paulo de Faria/ Rafael Vilela/ Rodrigo Ottoni da Silva Ferreira/ Sylvio Ferreira Malta Neto

CONSELHEIROS SUPLENTES

Aerre Teodoro/ Allen Horta Marra/ Ana Luiza Rosa Vieira Machado/ Daniel de Magalhães/ Gustavo Bossi/ Juliano Strutzki/ Manoel Pereira Galvão/ Marcelo Francisco Cenni/ Maria Teresa Couto Vianna/ Marlon Almeida Borges/ Miguel Roldão Saraiva/ Rafael Ladeira Malta/ Sônia Ferreira Malta/ Soraya Zhouiri / Tânia Mara Pinto Darós

CONSELHEIROS FISCAIS EFETIVOS

David Prado Pulino*/ Henrique Cançado Rohlfis/ Sérgio Soares Tostes

CONSELHEIROS FISCAIS SUPLENTES

Hayala Nepomuceno Curto/ Cliver Alan Braga de Oliveira/ Ricardo Alvarenga

(* Também são Conselheiros Natos

OUVIDOR

Roberto Guimarães

JORNALISTA RESPONSÁVEL

Michelle Lao
 Registro Profissional: 13131-MG
 Complemento Comunicação

Fotografia: Mariane Fernandes, Felipe Muniz, arquivo do clube e colaboradores.

Projeto gráfico e diagramação: Michelle Lao e Mariane Fernandes

PALAVRA DO PRESIDENTE

2020 foi um ano desafiador para todos nós! Um ano de superação e aprendizado.

Em meio à maior crise sanitária do século, nos reinventamos, nos adaptamos e sobrevivemos. Cuidamos da nossa saúde e da do próximo. Ficamos fechados durante seis meses, respeitando o decreto da Prefeitura de Belo Horizonte. Cumprimos todos os protocolos exigidos pelos órgãos de saúde pública para prevenção e combate ao novo Coronavírus. Revitalizamos o Ginástico e reabrimos para os associados, com responsabilidade e segurança.

Semanas depois, foi a vez das equipes esportivas retomarem as atividades presenciais. Novamente, não medimos esforços para preservar todos os frequentadores. Entre os cuidados adotados, atletas e comissão técnica foram testados. A sede e o Centro de Treinamento sinalizados e a fiscalização do uso da máscara e do distanciamento redobrada. Confira todos os detalhes, nesta edição.

Mas 2020 também foi um ano de conquistas! O Ginástico fechou os primeiros apoiadores da categoria de base, pela Lei Federal de Incentivo ao Esporte. O Mart Minas Atacado



e Varejo e a Cedro Mineração serão os patrocinadores do projeto "Basquete para Todos", na próxima temporada. Parcerias que reforçam nosso compromisso em formarmos, com excelência, não apenas atletas, mas também cidadãos.

O primeiro G de Prata de 2021, ainda traz uma novidade! O tênis de mesa será o novo esporte de competição do Ginástico! Faremos uma parceria com academia especializada para atendermos a categoria de base, atletas de alto rendimento, jogadores individuais e associados.

Com a certeza de tempos melhores, desejo a todos um excelente recomeço! Após uma temporada de bola parada, que possamos fazer muitos pontos em 2021!

Um grande abraço,
 Adley Pereira

ACOMPANHE O GINÁSTICO NAS REDES SOCIAIS

WhatsApp (31) 99659-8063

esporteclubeginasticobh

esporteclubeginastico

www.ginastico.com.br

ginasticobasquete

MART MINAS E CEDRO MINERAÇÃO INCENTIVAM BASQUETE DO GINÁSTICO



Reunião com Rono Neves, sócio-proprietário do Mart Minas, Carlos Rocha, vice-presidente da Federação Mineira de Basketball, e dirigentes do Ginástico.

As equipes de competição do clube terão patrocinadores na próxima temporada! O Mart Minas Atacado e Varejo e a Cedro Mineração são os novos apoiadores do projeto Basquete para Todos, processo 71000.051666/2019-92, viabilizado pela Lei Federal de Incentivo ao Esporte, com captação via dedução de Imposto de Renda.

Ocupando uma posição de destaque com 40 lojas em cidades polo, o Mart Minas Atacado e Varejo está entre as melhores e maiores empresas do segmento no estado. Já a Cedro Mineração, que atua em Nova Lima, se utiliza da filtragem de rejeitos que elimina o uso de barragens, além de investir fortemente em tecnologia, pesquisa e desenvolvimento para se consolidar na vanguarda do setor mineral brasileiro.

Ao apoiar o basquete do clube, tais empresas fomentam o esporte de base, possibilitando não apenas a formação de atletas, mas a

inclusão de jovens vindos de comunidades com vulnerabilidade social.

Com a captação de recursos públicos, o projeto Basquete para Todos tem como objetivos possibilitar aos atletas a participação em competições, custear uniformes e materiais esportivos para a prática da modalidade e ainda oferecer transporte para os treinamentos das equipes.

Além do aporte no projeto da Lei Federal de Incentivo ao Esporte, o Mart Minas também já sinalizou interesse em apoiar o projeto do Ginástico pela Lei Estadual, ainda em aprovação, via captação de ICMS. *“É uma satisfação enorme para o clube duas empresas tão importantes e representativas, como o Mart Minas e a Cedro Mineração, serem os primeiros patrocinadores da nossa categoria de base. Tenho certeza que serão parcerias de muito sucesso!”*, celebra Adley Pereira, presidente do Ginástico.



TÊNIS DE MESA É O NOVO ESPORTE DE COMPETIÇÃO DO CLUBE

2021 começa com uma novidade no esporte do Ginástico! Além do basquetebol, o tênis de mesa passa a ser a segunda modalidade de competição do clube. A iniciativa foi do atleta e associado Juliano Strützki: *“eu já estava procurando um clube para jogar, outra alternativa da que eu tinha, e aí coincidiu com a saída da academia e com uma vontade do Ginástico de ter mais esportes vinculados ao Comitê Brasileiro de Clubes”*.

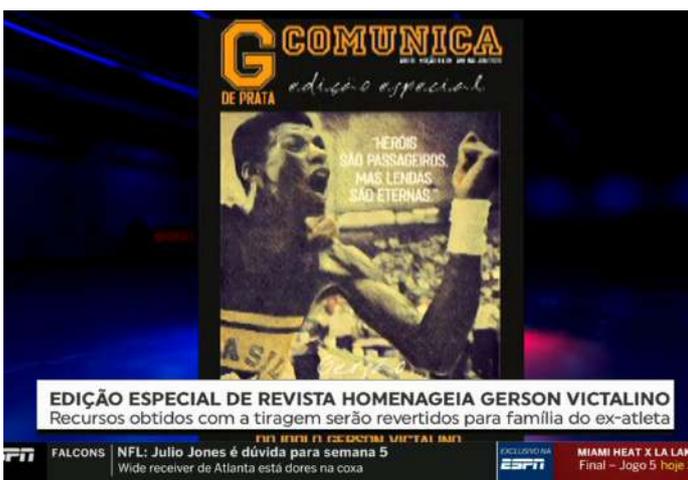


Por meio de uma parceria com academia especializada, o projeto inclui montar uma estrutura para treinamento que atenda a categoria de base, atletas de alta performance e jogadores avulsos, com a possibilidade de aluguel do espaço para a prática. Com a filiação na Federação Mineira de Tênis de Mesa e na Confederação Brasileira de Tênis de Mesa, em novembro de 2019, o Ginástico já está apto a disputar competições estaduais e nacionais. *“Nosso objetivo é desenvolver e formar atletas, fazer com que o Ginástico seja representativo na modalidade e, assim, possa atrair mais*

investimentos para o clube. O tênis de mesa é um esporte que, em Minas, está se desenvolvendo bastante, abrindo várias academias, com atletas participando e se destacando em torneios em nível nacional. A academia que fizemos a parceria, vem com o conhecimento técnico: treinador, certificado e todo o know-how. Soma-se a isso, a oportunidade para os sócios praticarem uma nova modalidade esportiva”, explica Juliano.

A previsão é de que, ainda no primeiro trimestre, as instalações já estejam prontas para a prática das atividades.

CAMPANHA CONTINUA ARRECADANDO DOAÇÕES PARA FAMÍLIA DO GERSÃO



A ação filantrópica organizada pelo Ginástico para homenagear e arrecadar fundos para a família do ídolo Gerson Vicalino foi abraçada por fãs de todo país. Com a divulgação, em rede nacional, pela emissora ESPN, a edição especial da revista G de Prata foi adquirida por dezenas de pessoas. Até a data da publicação

desta edição, as doações somam um valor de R\$ 10.500,00 (dez mil e quinhentos reais).

Após custear os gastos pela produção da revista, o clube abriu uma conta bancária específica para o depósito da aquisição dos exemplares, que tiveram valor unitário de R\$ 25 (vinte e cinco reais). Além dos admiradores do ex-jogador, empresas e instituições contribuíram com a causa. Os interessados em participar da ação, podem entrar em contato com o clube pelo whatsapp (31) 99859-1042. Toda a quantia arrecadada será transferida para a conta da família do atleta, que deixou esposa e sete filhos. Gerson Vicalino, revelado pelo Ginástico e um dos maiores ídolos da história do basquete nacional, lutava contra a Esclerose Lateral Amiotrófica. Em 29 de abril de 2020, aos 60 anos, morreu em casa, vítima de uma parada cardíaca.

O BASQUETE SE DESPEDE DE NELSON LISBOA



No dia 30 de outubro, o país se despediu de mais um ídolo do basquete. Ex-atleta do Ginástico e da Seleção Brasileira, Nelsinho, como era conhecido no esporte, sofreu uma parada cardiorrespiratória, aos 86 anos. O ala fez parte do time olímpico de 1956, quando o país conquistou o sexto lugar, em Melbourne, na Austrália.

Nelsinho chegou no Ginástico no final da década de 40, quando foi campeão mineiro juvenil, sob o comando de Humberto Ladeira. *“Meu pai começou a jogar basquete no Colégio Estadual de Minas Gerais, onde ele tinha um técnico que era o Antenor Horta. Foi ele que o recomendou para o Ginástico. Isso foi, mais ou menos, em 1948, 1949. Aí ele sempre jogou pelo Ginástico, participou de diversos torneios e teve vários títulos. O Canela, que era técnico da seleção brasileira, o chamou para jogar no Flamengo, no Rio, mas ele preferiu continuar no Ginástico. O papel que o Ladeira teve na vida do meu pai foi imprescindível, ele tinha um carinho muito especial por ele. Ficavam os dois, praticando até tarde. Ele contava que eram mais de 500 bolas que tinha que arremessar na cesta, logo após ao treino”*, conta o filho Rodrigo Lisboa.

Pela equipe profissional do clube, Nelson Lisboa conquistou o estadual em 1956 e 1957. Entre outros títulos na carreira, foi também bicampeão brasileiro de Lances Livres, em 1951 e 1953, e campeão brasileiro de seleções juvenis, por Minas Gerais, também em 1953.

Em 1957, disputou o Campeonato Mundial da FIBA, em Moscou/Rússia, onde o Brasil ficou em quarto lugar. Segundo o filho Rodrigo, o torneio fez parte das lembranças marcantes do pai: *“ele gostava de contar a história de um jogo contra os chineses, que era uma equipe muito forte na época. Meu pai e um outro colega marcaram as cestas decisivas para a vitória, nos minutos finais. Depois disso, os atletas chineses foram no prédio da delegação brasileira e convidaram o time para um jantar. E ele contava que foi uma recepção lindíssima, uma homenagem que eles não esperavam. Os jogadores brasileiros custaram a juntar algumas revistas para poder dar aos chineses, enquanto os chineses os encheram de honrarias e méritos”*.



Pai de quatro filhos e casado há 40 anos com Maria Rita Lisboa, Nelsinho, que também deixou seis netos, sempre motivou a prática esportiva na família. Em entrevista ao canal do time Novo Basquete de Ponta Grossa (PR), em agosto de 2020, relembrou sua trajetória e deixou um recado para todos que estão começando na modalidade: *“na minha época, o basquete era tão desenvolvido que tirava a torcida do futebol, os ginásios ficavam lotados! Minha geração foi uma geração de ouro. Um dos técnicos que mais gostei de jogar foi o Humberto Ladeira, técnico lá do Ginástico. Ganhamos vários campeonatos com ele. Uma mensagem que eu deixo para as pessoas é que o esporte é disciplina, caráter! É onde a gente tem uma formação limpa e adequada, e que todos devem seguir o esporte”*.

APROVEITE O VERÃO PARA REPOR A VITAMINA D



Sol, verão, clube seguro e protegido: cenário perfeito para melhorar a saúde! Com uma pequena exposição diária ao sol, o corpo produz a Vitamina D, fundamental para o bom funcionamento do organismo e prevenção de doenças.

De acordo com o médico Vinícius Andrade, especialista em Nefrologia e Medicina do Esporte e do Exercício, entre os principais benefícios da Vitamina D, estão o fortalecimento ósseo, melhoramento do sistema imune, emagrecimento e benefício em doenças autoimunes. ***“Na realidade, essa vitamina deveria ser chamada de “Hormônio D”, dados os benefícios que existem em mais de 300 funções do corpo. E ela pode ser produzida a partir do colesterol em sua pele, quando exposta aos raios ultravioletas B (UVB) do sol. A dica é, sob sol forte, sem protetor solar, expor braços e pernas por 15 a 30 minutos, entre 10h e 15h. E lembre-se que quanto maior a área exposta, mais Vitamina D você produzirá. Se você estiver apenas expondo seu rosto e mãos, produzirá muito menos vitamina D”, explica.***

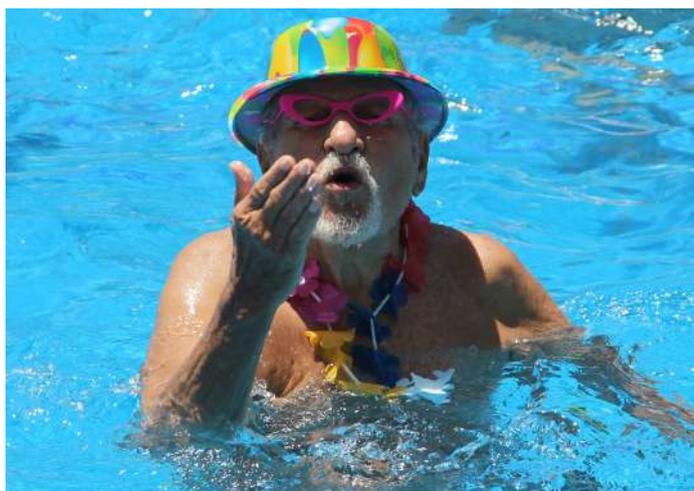
Ainda segundo o profissional, a Vitamina D, por ser essencial ao sistema imune bem funcionante e ajudar na prevenção de doenças, já é estudada inclusive nos casos de Covid-19. ***“Ela age como função anti-inflamatória e imunorregulatória, cruciais para a ativação das defesas do sistema imunológico. É também de amplo conhecimento da comunidade científica, que níveis adequados de Vitamina D reduzem quadros graves de Covid-19. Em um estudo, pacientes que tinham esses níveis***



adequados, tiveram 51,5% menos probabilidade de apresentar resultados adversos graves em comparação a pacientes com deficiência de Vitamina D. Portanto a dica é: se exponha estrategicamente ao sol, coma alimentos que são fontes como salmão, sardinhas e gema de ovo e, se necessário, suplemente”, conclui o Dr. Vinícius Andrade.



Entre os sintomas de escassez da vitamina no corpo, estão a sensação de fadiga, fraqueza, mal-estar, dor nos ossos e espasmos musculares. Segundo a geriatra Juliana Elias Duarte, presidente da Sociedade Brasileira de Geriatria e Gerontologia, existe uma maior preocupação em relação à alta prevalência dessa deficiência entre os maiores de 60 anos. “A dosagem faz parte da avaliação rotineira de saúde das pessoas idosas.



Um dos principais papéis da Vitamina D no nosso organismo, diz respeito ao metabolismo ósseo. Ela é extremamente importante na composição de uma estrutura óssea saudável ao longo da vida. O nosso tecido muscular também sofre com a deficiência de vitamina D, podendo ocorrer fraqueza e, até mesmo, redução mais acelerada da massa muscular, o que aumenta o risco de queda e piora o desempenho físico. É sabido que os maiores de 60 anos, que apresentam deficiência de vitamina D, têm risco maior de sofrer quedas”, esclarece a médica.

E além dos adultos e idosos, a exposição ao sol também é indicada para crianças e adolescentes, que devem monitorar a carência da vitamina. “Ela tem um papel fundamental ao garantir que haja uma absorção de cálcio no intestino, permitindo, então, o aumento da massa óssea. E cerca de 50 a 60% da nossa massa óssea é adquirida na infância e adolescência, entre 10 e 20 anos de idade”, completa o Dr. Rafael Mantovani, pediatra no Hospital das Clínicas e coordenador de Endocrinologia Pediátrica no Hospital Mater Dei.

Com a exposição ao sol indicada para toda família, o Ginástico aguarda a todos, neste verão! Venha se divertir no clube, com responsabilidade e saúde.





ESPORTE PARA TODOS

Aqui você encontra: ESPORTE ESPERANÇA
ACADEMIA DA CIDADE



**PREFEITURA
BELO HORIZONTE**

Uma parceria
PBH e Ginástico



ATLETAS RETORNAM AOS TREINOS COM CUIDADO E SEGURANÇA



Na segunda quinzena de outubro, as equipes de basquete do Ginástico retomaram as atividades presenciais, seguindo todos os protocolos exigidos pela Prefeitura de Belo Horizonte e órgãos de saúde pública. O clube não mediu esforços para que o retorno aos treinamentos ocorra com tranquilidade e segurança.

“Nós, treinadores, estamos atentos a todas as situações. Quando os atletas chegam para treinar, nós aferimos a temperatura de cada um deles, perguntamos se estão bem e se apresentam algum sintoma. Na primeira semana de retorno às atividades, toda equipe multidisciplinar e atletas presentes foram testados. Temos tapetes higienizadores, álcool em gel, somos rigorosos na fiscalização do uso de máscaras e demarcamos a arquibancada, onde os atletas podem ficar esperando, com uma distância de dois metros entre eles”, explica Jefferson Louis Teixeira, coordenador de basquete do Ginástico.

Segundo o técnico das categorias sub-10 e sub-11, Tomaz Rosso, neste primeiro momento, com a necessidade do uso de máscaras e distanciamento mínimo entre os atletas, o treinamento foi adaptado: *“o uso das máscaras no treino demandou um período de adaptação. Já é incômodo subir escadas de máscara, imagina treinar, com intensidade, por 2 horas? Por isso, diminuimos o tempo de treino e ajustamos as atividades. A proibição do contato limita alguns métodos associados com o jogo, por outro lado, avançamos bem em aspectos coordenativos e técnicos”.*

José Mario, treinador do time sub-12, conta que o foco é recuperar a capacidade física perdida das crianças, gradativamente: *“nesta idade, temos três pilares importantes a desenvolver: coordenação motora, fundamentação básica e início do trabalho físico, acrescentando na rotina dos treinos diários. Durante a quarentena, com as lives, trabalhamos aulas práticas e teóricas, com um ganho de muita informação e aprendizado para os atletas. Agora, retomamos o trabalho físico e fundamentos básicos*



do basquete, que não envolvam contato físico. Começamos com trabalhos de 1h, e já chegamos a aumentar nossos treinos para 1h20, tendo uma percepção de uma evolução gigantesca em todos os sentidos de nossos garotos do sub-12”.

Para Pedro Macari, responsável pelas categorias sub-14 e sub-15, o objetivo inicial não é a evolução dos atletas, mas evitar que tenham perdas no que já foi aprendido: *“estamos dando enfoque em duas frentes basicamente: a parte física, já preparando os meninos para campeonatos do ano que vem, e trabalhando a parte motora e técnica. Então estamos aproveitando muito esse período para fazer com que o grupo fique mais homogêneo. O objetivo é nivelar a equipe*

o máximo possível, principalmente em termos de fundamentos”.

Entre os protocolos adotados para o retorno das atividades, os responsáveis pelos atletas precisaram assinar um documento, que confere ciência às novas regras do clube e autoriza a volta às aulas. Alexandre Veriano da Silva, pai do atleta Cauã, da equipe sub-15, se sentiu seguro ao visitar o centro de treinamento: ***“estive no ginásio e vi todas as medidas de segurança que foram tomadas. Parabéns ao Ginástico pela organização! Meu filho estava ansioso pela volta dos treinos. Hoje, vejo ele mais tranquilo, sereno e comprometido. Achei muito importante, também, o teste realizado, inclusive para a proteção dos familiares”.***



O filho de Alexandre confirma a ansiedade pelo retorno e enumera os cuidados diários que tem. *“Assim que o Ginástico anunciou a volta dos treinos, eu tive uma sensação de alívio e de alegria por saber que eu ia vestir a camisa do clube de novo. A minha adaptação está sendo ótima! Quando eu saio do ônibus, passo álcool em gel na mão; assim que chego no treino fico distante de todos e troco a minha máscara; e quando o treino acaba, troco a máscara de novo por uma que ainda não usei. Em casa eu vou direto pro banho e deixo as roupas que usei na porta”*, conta Cauã de Oliveira Silva.



O atleta Bryan Gonçalves Silva, da equipe sub-17, também comentou sobre a “nova rotina” dos jogadores: “a adaptação é um mal necessário, nós tivemos que criar novos hábitos. Estar sempre de máscara, manter o distanciamento, é por um bem maior. Mas regras são extremamente simples e fáceis de serem executadas, o Tales e o Pedro estão sempre de olho e fazendo uma cobrança bem rigorosa quanto a isso. Eu fiz o teste no clube e achei muito importante a preocupação que o Ginástico tem com seus atletas, além de ser uma medida a mais de precaução com as outras pessoas. Ele também trouxe um alívio para quem estava com dúvidas se tinha contraído a Covid-19”.



Dentro do cronograma de atividades da equipe multidisciplinar do clube, o trabalho da fisioterapia é identificar como os atletas voltaram para os treinamentos. “A gente fez uma reavaliação, já que ficaram muito tempo parados. São mais de sete meses sem atividade física em quadra, com bola. Temos muitos atletas que moram em

apartamentos e que não conseguiram fazer exercícios com bola. Então, é identificar quais perdas eles tiveram e tentar achar um método para recuperar isso, antes do começo da próxima temporada. O objetivo agora é deixar esses meninos mais fortes, recuperados e prevenir lesões, foco principal da fisioterapia. Quanto menos tempo eles tiverem lesionados, mais tempo treinarão, e isso é melhor

CONHEÇA UM ATLETA DO GINÁSTICO

Nome: Ismael Carlos de Souza

Categoria: Sub-13

Posição: Pivô



Como começou a jogar basquete: eu era bem gordinho e minha mãe estava procurando um esporte pra eu praticar. Um dia ela viu um menino no ônibus, com o uniforme do Ginástico, e perguntou onde ficava. E aí comecei a jogar, aos nove anos.

Meta profissional: ser jogador profissional e jogar pela Seleção Brasileira.

Ídolo no esporte: Shaquille O'Neal. Ele é meu ídolo nesse esporte pelo seu jeito meio "bobão" quando fazia alguma jogada mais impressionante e muito sério quando o jogo ficava mais difícil.

Momento marcante no esporte: A conquista do título Brasileiro Sub-12, em 2019. No último jogo, após o último apito do juiz, foi muito emocionante! Foi um sentimento de choro e de alegria. MUITO BOM!

para todos”, pontua Cássio Santos, fisioterapeuta do Ginástico. Para o profissional, mesmo sem a prática com bola, em geral, o condicionamento dos atletas foi mantido, com os exercícios físicos, passados pela internet, durante a quarentena.



“Eles foram participativos nos treinos online, fizeram as atividades extras dentro de casa e exercícios específicos para melhorar dificuldades individuais. Agora estamos fazendo um trabalho de fortalecimento e liberação muscular”, completa.

Com o contato físico que a fisioterapia requer, o clube intensificou as medidas de higienização e segurança. O atendimento, que antes era realizado em grupos, agora é individual, com hora marcada. O atleta e o profissional usam máscaras o tempo todo e o material é constantemente higienizado, desde aparelhos de eletroterapia até bolas e elásticos utilizados.

ESCOLINHA

Além das equipes de competição do Ginástico, a Escolinha de Basquete do clube também teve o retorno das atividades presenciais, com o objetivo de manter as principais características das aulas: lúdicas e prazerosas.

“Os garotos demonstraram muita saudade, isso fez com que a motivação aumentasse durante as seções de treinamento. A ideia é estimular os garotos com aspectos mais “técnicos individuais” e coordenativos, com a intenção de iniciar o ano de 2021 da melhor maneira possível, dentro das circunstâncias”, diz Breno Macarley, responsável pela Escolinha.

Em conjunto com a fisioterapia, a preparação física, executa o trabalho de base visando a temporada 2021. “A ideia é iniciar agora para otimizar nosso tempo no ano que vem. Na preparação física, nós usamos alguns



movimentos com muita sobrecarga, então a gente precisa que o movimento dos meninos esteja muito bem feito e executado. O trabalho está sendo, basicamente, um alinhamento técnico com eles, para voltarem a executar o movimento de uma forma mais adequada. Além disso, estamos fazendo um trabalho de flexibilidade com os meninos, desde o início da volta, sempre buscando a melhora da execução técnica. Felizmente, a grande maioria aderiu bem aos treinos durante a quarentena, o que facilitou a nossa volta. Os meninos já estão conseguindo treinar com uma intensidade muito boa”, pontua o preparador físico Tales Beltrão.



Segundo Stela Chamoní Lages, que é mãe de um aluno da Escolinha, o filho já se acostumou com as novas regras das aulas: *“Antônio não reclamou da máscara e está respeitando as orientações do professor quanto ao distanciamento. Acho que esse retorno foi necessário. Meu filho precisava fazer alguma atividade física, estava muito parado em casa. Ele estava com muita saudade dos treinos e de interagir com outras crianças”*.



TORNEIO DE HABILIDADES ENCERRA TEMPORADA 2019

Após meses de atividades paralisadas, as equipes de basquete do Ginástico participaram, em dezembro, de um torneio de habilidades, organizado pela Federação Mineira de Basketball.

“É um momento mais de descontração, para mostrarem o que eles aprenderam nesse tempo que treinaram individualmente, e é uma forma da Federação também poder realizar um evento que possa agregar todos os clubes, sem deixarmos que o ano passe em branco”, explica Wilson Quintella, gerente da FMB.

Além do Ginástico, Mackenzie, Minas Tênis, Olympico Club e Praia Clube participaram do

evento. Cada agremiação escolheu sua data e as atividades foram realizadas seguindo todos os protocolos exigidos pela Secretaria Municipal de Saúde.

“2019 foi um ano muito atípico, os meninos não participaram de nenhuma competição, jogos, enfim... foi uma proposta da Federação que deu a chance dos atletas competirem, com tempo, com pessoas assistindo... Então isso sempre traz uma motivação a mais, sempre dá um ânimo a mais para os meninos e acho que é muito importante essas ações”, comenta Jefferson Louis Teixeira.



ACADEMIA DE NATAÇÃO TAMBÉM RETOMA ATIVIDADES



A Gota d'Água, academia de natação parceira do Ginástico, também retomou as atividades presenciais nas instalações do clube. Ao seguir as normas determinadas pelas autoridades sanitárias, Rodrigo Belisário, coach da equipe oficial, conta que os padrões de higiene foram reforçados e os horários readequados para evitar aglomerações.

“Além de todos os cuidados na entrada dos alunos, a cada 2 horas, sempre fazemos a análise do PH e da temperatura da água - a Gota é pioneira na utilização automática do ozônio. Nossa equipe de funcionários e professores está capacitada a identificar qualquer anormalidade, como sempre fazemos nas doenças periódicas das estações do ano”, explica.

Para Letícia Valladares, mãe do aluno Bernardo Lasmar, de 10 anos, o retorno foi imprescindível para a saúde física e mental do filho: *“o clube, assim como a Gota, tem cumprido as medidas*



de prevenção, uso de máscara, aferição de temperatura, distanciamento mínimo... E o retorno foi extremamente necessário para o meu filho. As crianças sentem falta de descarregar energia, sentem falta do convívio com outras crianças e precisavam do esporte para ajudar nesse período tão difícil”.

Karen Milstein, mãe do atleta Yonathan Cohen, de 13 anos, também se sentiu segura com todos os protocolos adotados: *“são, no máximo, dois atletas por raia, o que garante um distanciamento mesmo dentro das piscinas. Além disso, por todo o clube foram espalhados cartazes informativos e que relembram, a cada instante, a importância do uso das máscaras, da higiene das mãos, etc. Então, tanto a Gota quanto o Ginástico seguem protocolos de segurança necessários para que todos os frequentadores se sintam tranquilos no ambiente. O que também é ótimo é o fato do clube ser aberto, arejado. As piscinas ficam em locais totalmente ventilados, com incidência solar e muita ventilação natural”.*

Para mais informações sobre a modalidade ou aulas de natação, entre em contato pelo email contato@gota.com.br ou pelo Instagram [@gotadagua](https://www.instagram.com/gotadagua).

No mês de janeiro, a Academia Gota d'Água, oferecerá aulas gratuitas para filhos de associados do clube (crianças de 4 a 12 anos). Os interessados deverão entrar em contato com a secretaria do Ginástico.

PAPAI NOEL VISITA O CLUBE E GRAVA VÍDEO PARA OS ASSOCIADOS

Em tempos de pandemia, até a visita do Papai Noel foi virtual em 2020! Respeitando todos os protocolos de segurança e higiene adotados pelo clube, para prevenção e combate ao Coronavírus, o bom velhinho passeou pelas instalações do Ginástico, aprendeu a jogar basquete com um aluno da escolinha e gravou uma mensagem de Natal para os associados. O formato digital teve o propósito de evitar aglomerações e preservar os frequentadores do clube.



VANGUARDA NA MINERAÇÃO

A Cedro Mineração é uma empresa cidadã que já nasceu com vocação para fazer diferente. E seu trabalho tem feito toda a diferença. A Cedro Mineração é uma empresa especializada na extração, beneficiamento e comercialização do minério de ferro. Juntamente com isso, a companhia mantém os olhos bem abertos para o seu entorno, para as pessoas que vivem nas comunidades próximas à sua operação industrial.

Ao mesmo tempo em que investe em tecnologia, pesquisa e desenvolvimento de produção sustentável com total respeito ao meio ambiente, a Cedro Mineração aposta fortemente no social. Desde sua criação a empresa investe em projetos culturais e esportivos e sociais. Assim, a Cedro apoia, por meio de instrumentos de incentivo fiscal, 15 projetos ligados a áreas distintas como a saúde, em que se destacam os apoios aos hospitais da Baleia, Mário Penna e Santa Casa de Belo Horizonte, além do Instituto Hahaha, que leva alegria a pacientes desses e de outros hospitais da região. Na cultura a Mostra de Cinema de Tiradentes e o grupo Armatrux. E no esporte, em que além do Basquete para Todos, e outras iniciativas amadoras, a empresa investe também em modalidades de alta performance, como é o caso do piloto Sérgio Sette Câmara.

No que diz respeito às comunidades do entorno, no último mês de dezembro, a Cedro Mineração entregou a revitalização da rotatória de acesso ao bairro Vale do Sol em Nova Lima, reforçando



NOVA ENTRADA DO BAIRRO VALE DO SOL FOI ENTREGUE EM DEZEMBRO

seu compromisso com a infraestrutura e a segurança da cidade onde atua. A empresa investiu também na aquisição de câmeras de segurança para o bairro Vale do Sol, além de asfaltar uma das principais vias de acesso aos bairros da região. Doou ainda uma viatura Mitsubishi L200 Triton para a Primeira Companhia de Polícia Militar Independente, que é responsável pelo policiamento dos municípios de Nova Lima, Raposos e Rio Acima.

SEM BARRAGENS

É uma das primeiras mineradoras do estado a descaracterizar a sua antiga barragem de rejeitos e a única da sua região de atuação, uma das mais importantes do setor no país, a alcançar 100% de filtragem dos rejeitos, com empilhamento a seco. Assim, inova na aplicação de tecnologias ambientais colocando todo o processo de extração e beneficiamento do minério sem utilização de barragens. E isso faz toda a diferença. Afinal, é sua vocação!

AVISOS E NORMAS



▶ CONVITES

Crianças até 07 anos: não pagam

Crianças de 08 a 12 anos: R\$ 16,00

Adulto promocional: R\$ 32,00

Adulto: R\$ 64,00 (a partir do terceiro convite mensal)

Os convites são vendidos apenas para sócios, que devem fazer a solicitação pessoalmente, na secretaria do clube.

▶ ESTACIONAMENTO

Os sócios podem utilizar o estacionamento aos finais de semana e feriados. Valor: R\$ 6,50 (seis reais e cinquenta centavos) por carro, por dia.

▶ QUIOSQUES

Qualquer sócio pode solicitar a reserva do espaço, basta procurar a secretaria ou ligar para (31) 3221-8044.

▶ CONSUMO

É proibido levar bebidas alcóolicas e comidas para o clube. O consumo deve ser realizado por meio da lanchonete.

SEJA UM SÓCIO

Atualmente, o Ginástico oferece 3 tipos de cotas:

- SÓCIO TEMPORÁRIO CONVIDADO FAMILIAR
- SÓCIO TEMPORÁRIO INDIVIDUAL
- SÓCIO TEMPORÁRIO EX-ATELETA

BENEFÍCIOS PARA TODAS AS COTAS:

- Desconto na Academia Gota D'água: 30% em natação para bebês e 50% nas demais modalidades.

▶ CONTATO:



(31) 3221-8044 / (31) 3309-8044



secretaria@ginastico.com.br
ginastico@ginastico.com.br



www.ginastico.com.br



Av. Afonso Pena, 3328 - Cruzeiro
Belo Horizonte - MG. CEP: 30130-009

