

ANA LÚCIA PORTARO  
CLÁUDIA MENDONÇA DE BARROS  
CARLOS INGLEZ  
DANTE DE ROSE JUNIOR  
EDISON MINAKAWA  
MURILO MONTEIRO SANTOS  
REYNALDO BARHUM



**Elaboração de um Programa de Formação Esportiva**



---

# HEBRAICA

— DOS DOIS AOS VINTE —

ELABORAÇÃO DE UM PROGRAMA  
DE FORMAÇÃO ESPORTIVA

---

## **UNIVERSIDADE DE SÃO PAULO**

REITOR PROF. DR. MARCO ANTONIO ZAGO  
VICE-REITOR PROF. DR. VAHAN AGOPYAN  
PRÓ-REITORA DE GRADUAÇÃO PROF.  
DR. ANTONIO CARLOS HERNANDES  
PRÓ-REITOR DE PÓS-GRADUAÇÃO  
PROF. DR. CARLOS GILBERTO CARLOTTI  
JUNIOR  
PRÓ-REITOR DE PESQUISA  
PROF. DR. JOSÉ EDUARDO KRIEGER  
PRÓ-REITORA DE CULTURA E EXTENSÃO  
UNIVERSITÁRIA PROF. DR. MARCELO DE  
ANDRADE ROMÉRO

## **ESCOLA DE ARTES, CIÊNCIAS E HUMANIDADES**

DIRETOR PROFA. DRA. MARIA CRISTINA  
MOTTA DE TOLEDO  
VICE-DIRETOR PROFA. DRA. NELI  
APARECIDA DE MELLO-THÉRY

**PROJETO GRÁFICO  
E DIAGRAMAÇÃO**  
SUELY DANELON

### **FOTOS**

DEPARTAMENTO DE  
ESPORTES DA ASSOCIAÇÃO  
BRASILEIRA A HEBRAICA -  
SÃO / PAULO

### **REVISÃO**

DANTE DE ROSE JUNIOR

---

AUTORIZO A REPRODUÇÃO PARCIAL OU TOTAL DESTA OBRA,  
PARA FINS ACADÊMICOS, DESDE QUE CITADA A FONTE.

---

Hebraica : dos dois aos vinte : elaboração de um programa de formação  
esportiva / Ana Lúcia Portaro ... [et al.]. -- São Paulo : Hebraica :  
EACH/USP, 2017  
62 p.

Disponível também em recurso eletrônico. Modo de acesso ao texto  
em pdf: <<http://dx.doi.org/10.11606/9788564842434>>  
ISBN 978-85-64842-42-7  
978-85-64842-43-4 (recurso eletrônico)

1. Administração esportiva. 2. Hebraica. 3. Centros  
esportivos. 4. Esportes. 5. Desempenho esportivo. I. Portaro,  
Ana Lúcia. II. Barros, Cláudia Mendonça de. III. Inglez, Carlos.  
IV. De Rose Junior, Dante. V. Minakawa, Edison. VI. Santos,  
Murilo Monteiro. VII. Barhum, Reynaldo.

---

# HEBRAICA

— DOS DOIS AOS VINTE —

ELABORAÇÃO DE UM PROGRAMA  
DE FORMAÇÃO ESPORTIVA

---

ANA LÚCIA PORTARO  
CLÁUDIA MENDONÇA DE BARROS  
CARLOS INGLEZ  
DANTE DE ROSE JUNIOR  
EDISON MINAKAWA  
MURILO MONTEIRO SANTOS  
REYNALDO BARHUM

SÃO PAULO  
HEBRAICA  
ESCOLA DE ARTES, CIÊNCIAS E HUMANIDADES  
2017

- **ANA LÚCIA PORTARO** - Graduada em Educação Física - Escola de Educação Física e Esporte - USP • Mestre em Educação Física - Escola de Educação Física e Esporte - USP • Especialização em esportes aquáticos - EUA • Coordenadora da Escola de Esportes da Associação Brasileira A Hebraica - SP
- **CLÁUDIA MENDONÇA DE BARROS** - Graduada em Educação Física – Escola de Educação Física e Esporte – USP • Pós graduada - USP e UNIFESP. • Participou do curso de formação de líderes do GALLUP University. • Criadora do Movimento Mirim, uma metodologia de ensino que propõe uma nova abordagem em atividade física infantil • Consultora externa do “Programa Hebraica dos dois aos vinte” no departamento de esportes do clube.
- **CARLOS INGLEZ** - Graduado em Educação Física - Faculdades Integradas de Guarulhos • Pós graduado em Administração e Marketing pela ESPM • Pós graduado Futebol pelo Instituto Vanderley Luxemburgo • Gerente Geral de Esportes da Associação Brasileira A Hebraica – SP
- **DANTE DE ROSE JUNIOR** - Graduado em Educação Física - Escola de Educação Física e Esporte - USP • Mestre em Educação Física - Escola de Educação Física e Esporte – USP • Doutor em Psicologia Social - Instituto de Psicologia – USP • Professor Titular Aposentado – USP • Consultor Externo do Programa “Hebraica dos dois aos vinte”
- **EDISON MINAKAWA** - Coordenador da Modalidade de Judô da Associação Brasileira a Hebraica - SP • Técnico de Judô da Associação Brasileira a Hebraica - SP • Árbitro Olímpico Londres 2012 e Rio 2016 • Integrante da Comissão de Arbitragem da União Pan-americana de Judô • Coordenador de Arbitragem da Confederação Brasileira de Judô • Diretor de Arbitragem da Federação Paulista de Judô
- **MURILO MONTEIRO SANTOS** - Curso de especialização em Natação - Universidade do Alabama. • Pós graduado – Escola de Educação Física e Esporte - USP (lato sensu). • Pós graduado em Treinamento de Alto Rendimento - Comitê Olímpico Brasileiro • Pós graduado em Gestão Esportiva Avançada - Solidariedade Olímpica Internacional (SOI) e Comitê Olímpico Brasileiro • Coordenador Técnico de Natação da Associação Brasileira A Hebraica – SP
- **REYNALDO BARHUM** - Graduado em Educação Física - Escola de Educação Física e Esporte - USP • Mestrado em administração esportiva - UNIBERO • Especialização esportiva – Fundação Getúlio Vargas • Especialização em Treinamento Esportivo na modalidade de Voleibol - Escola de Educação Física e Esporte - USP • Coordenador do setor de Tênis da Associação Brasileira A Hebraica - SP

# SUMÁRIO

---

## **I - Introdução, 8**

## **II - A história da Escola de Esportes da Hebraica, 10**

## **III - O programa “Hebraica dos dois aos vinte”, 14**

- Conceção do programa
- Apresentação do Programa
- Implantação do programa
- Definição das faixas etárias
- Definição das atividades e modalidades esportivas: As famílias esportivas
  - Conteúdos básicos de cada faixa etária
  - Pesquisa com os pais
  - A grade de atividades não competitivas para 2018

## **IV - Um olhar para o competitivo, 40**

## **V - O futuro: o que se espera para 2018, 48**

## **VI - Apêndice, 50**

- Pesquisa com os pais: NÍVEL DE SATISFAÇÃO DOS PAIS E ALUNOS DO PROGRAMA “HEBRAICA DOS DOIS AOS VINTE” ESCOLA DE ESPORTES
- Pesquisa de opinião com os atletas
- Pesquisa de opinião com os técnicos
- Corpo de profissionais envolvidos no Programa “Hebraica dos dois aos vinte” da Hebraica

# I

## INTRODUÇÃO

---

O projeto “Hebraica dos dois aos vinte” nasceu com o objetivo de fidelizar o associado do Clube, através de um programa de formação esportiva de continuidade no esporte (de forma competitiva ou não), de alta qualidade, respeitando o desenvolvimento geral de cada criança e acreditando que a prontidão acontece de forma distinta dentro das diferentes faixas etárias.

Para isto foi criado um comitê composto por profissionais do Departamento de Esportes que iniciou um trabalho de investigação das mais significativas teorias da aprendizagem esportiva e treinamento a longo prazo, envolvendo visitas a outros clubes, centros de treinamento e universidade para obter subsídios com profissionais especializados no tema.

Era primordial construir uma filosofia de trabalho dentro da área pedagógica do esporte que fosse embasada em pesquisas e sólidas teorias que possibilitassem aos profissionais do clube se concentrarem em um mesmo objetivo. Além disso, era preciso padronizar a metodologia de trabalho para que o programa tivesse credibilidade, ficasse registrado e tivesse continuidade.

Durante as discussões ficou bem claro que o trabalho deveria ser desenvolvido a partir das idades mais tenras, dando às crianças a oportunidade de construir um repertório motor mais amplo e de conhecer e experimentar diferentes habilidades motoras e também diferentes modalidades esportivas. Nesse contexto, a maior preocupação era evitar a especialização precoce, especialização essa que viria somente a partir dos 10 anos.

Outro desafio importante era entender como atrair e reter adolescentes que, saindo do ambiente da Escola de Esportes, poderiam continuar praticando o esporte mesmo não estando vinculado a uma equipe competitiva, ou por falta de habilidade para essa prática, ou por não querer se envolver com o esporte competitivo. Importante é que essa prática não poderia deixar de lado a organização e a qualidade. Por isso foram criados os Programas de Preparação Esportiva Infantil e Juvenil.

Todos os profissionais do Departamento de Esportes, de alguma forma, foram (e continuam envolvidos) na construção desse novo projeto esportivo, juntamente com uma consultoria externa para trazer novas experiências para o desenvolvimento do programa e preparar os próximos passos que visam diminuir o espaço existente entre a Escola de Esportes e o Setor Competitivo, aprimorando o trabalho e envolvendo toda a comunidade da Hebraica.

E é sobre a construção desse programa que este livro foi elaborado, mostrando passo a passo todo o trabalho que foi realizado. Um trabalho coletivo que não para por aqui e que mostra a força e a competência de um elenco de profissionais qualificados e envolvidos que tem como principal foco o bem estar de nossas crianças e jovens.



# II

## A HISTÓRIA DA ESCOLA DE ESPORTES DA HEBRAICA

---

Apesar de haver relatos da realização de colônias de férias realizadas pelo Clube em 1965, a Escola de Esportes da Hebraica foi idealizada pelo Sr. Jacob Schermann e introduzida em 1968 pelo então Diretor de Esportes, Sr. Marcos Arbaitman e pelo Presidente, sr. Jacob Kaufmann, a partir de ideia trazida do México e Chile.

Naquele ano, 94 alunos participaram das atividades da Escola de Esportes, sendo que, em 1969, o número de alunos matriculados passou para cerca de 500. A faixa etária contemplada era de 5 aos 12 anos e as atividades oferecidas eram: elementos de Educação Física, Ginástica de Solo, Natação, Voleibol, Basquetebol, Judô e Tênis. Além das atividades práticas também eram enfocados assuntos de cunho educativo através de palestras, filmes e atividades recreativas. Os primeiros festivais foram realizados nas modalidades Natação e Judô.

Ao longo de todos os anos a Escola de Esportes da Hebraica passaria por muitas modificações, tanto no número de participantes, quanto no quadro de modalidades esportivas oferecidas.

Em 1971 eram 750 matriculados. Em 1983 atingia-se a marca de 1000 alunos. As filas de espera eram cada vez maiores. A faixa etária variava entre 3 e 12 anos, sendo que até os 6 anos as crianças iniciavam sua participação mais voltadas para o desenvolvimento motor generalizado e a partir dos 6

anos a criança tinha um período para experimentar diferentes modalidades esportivas (atletismo, judô, natação, basquetebol, futsal e ginástica) para depois ser indicada para uma modalidade específica.

Muitas modalidades esportivas foram incluídas no programa da Escola de Esportes ao longo dos anos, além das já citadas: Polo, Ginástica Rítmica, Trampolim, Futebol, Futebol Society, Handebol e Xadrez, entre outras.

Os alunos da Escola de Esportes da Hebraica também começavam a ter contato com outras Escolas de Esportes. Em 1978 foi realizada a 1ª. Olimpíada de Escolas de Esportes, que a partir de 1982 tornou-se atividade fundamental do projeto e é realizada até hoje com a participação de cerca de 40 instituições esportivas e 2000 crianças e jovens.



Além da Olimpíada, a Escola de Esportes da Hebraica realiza inúmeros eventos internos como os festivais das diferentes modalidades esportivas, colônias de férias (realizadas desde 1969), “camps” esportivos e o circuito lúdico (realizado há cerca de 20 anos), momento único em que pais e crianças realizam as atividades desenvolvidas ao longo do ano, buscando uma maior interação entre as famílias.

As atividades da Escola de Esportes também não se restringiam ao ambiente interno. A Hebraica passou a participar de eventos promovidos por outras entidades como “Festival de Atletismo do Ibirapuera”, “Cadia-da – Esporte Clube Pinheiros”, “Olimpíadas das Escolas de Esportes” e também em campeonatos organizados por ligas estudantis, ligas esportivas e federações.



A partir de 2003 iniciou-se o projeto de passagem da Escola de Esportes para o setor competitivo. Crianças que apresentavam nível adequado de habilidades em determinada modalidade esportiva eram encaminhadas aos técnicos, sempre com a consulta aos pais e, posteriormente à própria criança.

A partir de 2003 foi estabelecido o limite de 1100 alunos matriculados. Este número, que permanece até os dias atuais, obedece a critérios de distribuição equitativa pelas atividades oferecidas, procurando sempre manter a qualidade do serviço oferecido e o adequado controle das turmas pelos professores, que trabalham sempre em duplas para garantir a segurança e o bem estar das crianças.

Como característica a Escola de Esportes sempre comportou modificações no sentido de aperfeiçoar o projeto e garantir a melhor orientação para as crianças e jovens que nela se matriculam. E com esta prerrogativa, em 2015, a Hebraica promoveu uma reflexão para se pensar em um novo programa que pudesse manter os objetivos da Escola de Esportes, mas com um padrão pedagógico de excelência, aproveitando a estrutura esportiva oferecida pelo Clube e, principalmente, a competência e experiência do grupo de profissionais que atuam nas diferentes atividades oferecidas.

Assim surgiu a ideia do programa “Hebraica: dos dois aos vinte” que será relatado a seguir.



# III

## O PROGRAMA “HEBRAICA DOS DOIS VINTE 20”

---

### CONCEPÇÃO DO PROGRAMA

Em fevereiro de 2015 um grupo de profissionais do Departamento de Esportes da Hebraica passou a se reunir para auxiliar a repensar o esporte no Clube. Deste grupo faziam parte o Vice-Presidente de Esportes, Fábio Topczewski, o então Gerente de Esportes, Eduardo Zanolli, o Assistente da Gerência, Carlos Inglez e os coordenadores da Escola de Esportes e de algumas modalidades competitivas: Ana Lúcia Portaro, Edson Minakawa, Murilo Monteiro Santos e Reynaldo Barhum.

Além das reuniões este grupo de profissionais realizou visitas em diferentes instituições (clubes, universidades) e travou contato com especialistas para embasar o futuro projeto. A ideia inicial não era de criar qualquer programa, mas sim estabelecer um ambiente adequado e suficientemente afastado da rotina operacional, para que houvesse uma reflexão mais ampla sobre o tema.

Ao grupo de discussão inicial foram agregados dois consultores externos, especialistas em pedagogia do esporte e desenvolvimento infantil: Cláudia Mendonça Barros e Dante De Rose Junior. Desta forma, foi criado um comitê que passaria analisar e discutir os problemas decorrentes da necessidade de uma ampla reformulação da Escola de Esportes e do setor Competitivo do Clube.

Era primordial construir uma filosofia de trabalho, com base em teorias e pesquisas na área pedagógica que fossem consistentes e estivessem de acordo com a nova filosofia a ser implantada. Além disso era fundamental padronizar o trabalho na sua essência, sem tolher o estilo de ensino e a criatividade dos profissionais envolvidos nas atividades, respeitando sua experiência e história profissional no Clube.

A partir das primeiras discussões, ficou bem claro que o trabalho deveria abranger desde as faixas etárias mais tenras, dando às crianças a oportunidade de construir um amplo repertório motor que as capacitassem a, no futuro, escolher suas atividades e desempenhá-las de forma natural e prazerosa. Também se pensou na possibilidade de a criança experimentar diferentes modalidades esportivas para que a especialização ocorresse somente a partir do 10 ou 11 anos de idade.

Outro desafio importante era entender como atrair e motivar os jovens não envolvidos com as equipes competitivas (por falta de tempo, falta de motivação, ou qualquer outro motivo) a participar e dar continuidade à prática das atividades esportivas que vinham fazendo na Escola de Esportes.

Após as discussões realizadas em vários encontros e levando em consideração os argumentos acima apresentados, o comitê chegou a algumas importantes constatações:

- Necessidade de se oferecer às crianças da Escola de Esportes uma variedade de possibilidades de prática esportiva para aumentar seu repertório motor
- Necessidade de conter o processo de especialização (cada vez mais) precoce no ambiente da Escola de Esportes
- Necessidade de se criar atividades para os adolescentes que não estivessem ligados às equipes competitivas
- Necessidade de fortalecer o elo pedagógico entre a Escola de Esportes e o setor competitivo do Clube
- Necessidade de estreitar o elo entre os profissionais da Escola de Esportes e os técnicos do setor competitivo
- Necessidade de estabelecer metas e objetivos mais claros para o setor competitivo e para o Departamento de Esportes de uma forma geral
- Necessidade de criar uma metodologia de trabalho voltada à formação esportiva generalizada, mas que não impedisse os professores de utilizar seus conhecimentos, experiências e estilos próprios de abordagem das atividades que seriam futuramente propostas.

Para que o programa atingisse seu objetivo que era fidelizar o associado através de uma formação esportiva continuada, seria primordial construir uma base pedagógica voltada, principalmente, para as necessidades da criança, obedecendo-se seus níveis de desenvolvimento físico,

cognitivo, afetivo e social. Além disso, era preciso padronizar o trabalho para que o programa ficasse registrado e para que tivesse continuidade.

Para o sucesso do programa e pela sua coerência e para o embasamento da proposta pedagógica nele contida foram definidos as seguintes premissas:

- O esporte é um veículo educacional importante
- Crianças ativas são mais propensas a se tornarem adultos ativos, saudáveis e bem-sucedidos
- O esporte pode trazer inúmeros benefícios, mas também pode ser altamente destrutivo se mal administrado
- O desenvolvimento motor mais amplo e diversificado tende a fazer da criança um atleta em potencial
- A especialização faz parte do processo de formação, mas não deve limitar a criança a descobrir seu potencial ou a fazer suas próprias opções
- O trabalho de formação é tão importante quanto o trabalho de competição
- Iniciação precoce não é o mesmo que especialização precoce
- É nosso dever criar e dar oportunidade para que TODAS as nossas crianças possam se desenvolver através do esporte

Assim sendo, foi definido que o novo programa deveria ser contínuo e estruturado e que oferecesse ambiente e estímulos favoráveis para que todos (potenciais atletas e potenciais não-atletas) se acostumassem a buscar e acessar o máximo de suas potencialidades e que deveria priorizar:

- A ampliação do repertório motor das crianças
- O respeito às limitações de cada grupo etário
- O acompanhamento individual
- A preparação para o ambiente competitivo
- Alternativas adequadas para aqueles que não quisessem (ou não pudessem) atingir o nível competitivo

## **APRESENTAÇÃO DO PROGRAMA**

Estabelecidas as bases do futuro programa, chegava o momento de apresentá-lo aos profissionais do Clube para que tomassem conhecimento das novas ideias e pudessem participar de forma ativa da consolidação do mesmo.

Em dezembro de 2015 foi realizado um grande encontro de todos os profissionais do Departamento de Esportes, em um hotel da cidade de São Paulo, onde vários temas pertinentes ao futuro programa foram apresentados e discutidos. Nesse encontro também tivemos a participação da cúpula da Hebraica que pode constatar a forma séria e responsável com que o tema havia sido desenvolvido até então.

Esse encontro teve vários momentos importantes:

- O Vice-Presidente de Esportes, Fábio Topczewski fez uma explanação sobre as bases do novo programa
- O professor Dante De Rose Junior abordou aspectos pedagógicos da formação esportiva infanto-juvenil
- O prof. Luiz Chamlian desenvolveu uma dinâmica com o objetivo de ressaltar o trabalho coletivo e a confiança em se assumir riscos diante de novos desafios, confiando no próprio trabalho e no trabalho dos companheiros
- Discussão em grupos de modalidades esportivas, nos quais os profissionais tiveram a oportunidade de levantar questões sobre as necessidades gerais e específicas que levariam a uma melhora do esporte na Hebraica, desde a Escola de Esportes até o Setor Competitivo. Cada grupo teve a oportunidade de apresentar suas conclusões e essas foram de primordial importância para a sequência do trabalho

Desse encontro foi estabelecido um compromisso entre todos os participantes que implicava no envolvimento de todos no desenvolvimento das novas ideias e na vontade de mudar de forma consciente e responsável. Esse compromisso foi expresso simbolicamente em um quadro com o logo do projeto e que foi assinado por todos.



O trabalho teve continuidade com observações e diagnósticos feitos, principalmente pelos consultores externos que, puderam de forma isenta identificar situações a serem discutidas com os coordenadores e professores da Escola de Esportes, incentivando a participação dos mesmos com seus

relatos, opiniões e sugestões, em reuniões gerais, reuniões setoriais e também através de encontros individuais, nos quais o nível de relacionamento sempre foi de amplo respeito à experiência e história de cada profissional em sua área de atuação.

A partir dessas ações foi confeccionado um manual de atividades para que as ideias pudessem ser sistematizadas e disseminadas durante as aulas, com ênfase nos aspectos pedagógicos como: definição de objetivos, conteúdos nos diversos níveis, planejamento dos ciclos e avaliação dos mesmos.

### **IMPLANTAÇÃO DO PROGRAMA**

Em outubro de 2015, após quase um ano de coleta de informações com algumas convicções sobre o caminho a seguir e já na época das matrículas para 2016, ainda nos deparávamos com um impasse.

Ou continuaríamos com a grade de atividades não competitivas que eram oferecidas até 2015 (apresentado no quadro 1), ou lançávamos um programa ainda não totalmente concluído que visava “conter a especialização precoce” e “o olhar com mais carinho às crianças e adolescentes que não tinham habilidade suficiente ou vontade de participar das atividades competitivas”.

**Quadro 1: grade de atividades não competitivas oferecidas até 2015**

| <b>2 e 3 anos</b>                 | <b>4 e 5 anos</b>                 | <b>6 a 9 anos</b>          | <b>10 a 12 anos</b>  | <b>13 a 15 anos</b>  |
|-----------------------------------|-----------------------------------|----------------------------|--|--|
| <b>Habilidades motoras gerais</b> | <b>Habilidades motoras gerais</b> | <b>Esportes Coletivos</b>  | <b>Basquetebol</b><br><b>Handebol</b><br><b>Voleibol</b>           | <b>Voleibol</b>  |
|                                   | <b>Futebol</b>                    | <b>Futebol</b>             | <b>Futebol</b>   |  |
| <b>Natação</b>                    | <b>Natação</b>                    | <b>Natação</b>             | <b>Natação</b><br><b>Nado Sincronizado</b><br><b>Polo Aquático</b> | <b>Natação</b><br><b>Nado Sincronizado</b><br><b>Polo Aquático</b> |
|                                   | <b>Ginástica Artística</b>        | <b>Ginástica Artística</b> | <b>Ginástica Artística</b><br><b>Trampolim</b>                     | <b>Ginástica Artística</b><br><b>Trampolim</b>                     |
|                                   |                                   | <b>Tênis</b>               | <b>Tênis</b>   | <b>Tênis</b>   |
|                                   | <b>Judô</b>                       | <b>Judô</b>                | <b>Judô</b>  | <b>Judô</b>  |

Os programas para os adolescentes tinham pouco tempo de aula e os alunos não eram cobrados em desempenho ou condicionamento físico geral. Isto de certa forma dificultava a passagem para o competitivo. Por outro lado, os já atletas que não tinham motivação suficiente ou que não apresentavam desempenho adequado para mantê-los nas equipes competitivas, não se sentiam incentivados a voltar a praticar uma outra atividade que lhes desse a oportunidade de continuar no esporte sem o caráter competitivo.

Para o lançamento de um novo programa mais universal tínhamos noção que teríamos algumas dificuldades:

- **Logística dos espaços do clube:** A Hebraica concentra 90% dos alunos da Escola de Esportes no período da tarde e nos horários de pico todos os espaços estão com lotação máxima. O sistema de rodízio de atividades ficaria extremamente difícil
- **Alocação dos alunos da natação:** como colocar os alunos da natação nesse sistema de rodízio? A piscina engloba 600 dos 1100 alunos matriculados na Escola de Esporte
- **Resistência dos pais:** era previsível uma resistência por parte dos pais mais conservadores e tradicionais que tiveram uma educação esportiva baseada na repetição de movimentos técnicos
- **Resistência dos profissionais:** também era previsível uma possível resistência de profissionais já acostumados com o sistema antigo e, principalmente, dos técnicos esportivos
- **Resistência das crianças:** muitas já acostumadas a um determinado tipo de atividades

Além disto, dois aspectos seriam fundamentais para dar andamento à nova ideia. A divisão das faixas etárias e a definição das atividades e modalidades esportivas que seriam contempladas no novo programa.

## DEFINIÇÃO DAS FAIXAS ETÁRIAS

Para definir a divisão das faixas etárias que seriam contempladas no programa, foram considerados três marcos cronológicos importantes na linha de desenvolvimento das crianças:

- **6 anos:** começa um marco importante na vida escolar da criança. Ela inicia o ensino fundamental com um processo de pensar mais concreto e elaborado, acompanhado de uma melhor coordenação dos movimentos mais amplos. Nesta faixa etária a meta é ampliar os diversos repertórios: cognitivo, motor, afetivo e social
- **10 anos:** etapa onde o movimento pode ser mais especializado, mais refinado, com a presença de componentes como a força e a velocidade. Aqui se permite um número maior de repetições e a complexidade das atividades aumenta gradativamente

- **13 anos:** início da adolescência onde o corpo já está preparado para suportar maiores cargas de trabalho. Permite-se atividades bem mais complexas e especializadas. O pensamento tático começa a se desenvolver

Levando-se em consideração esses marcos, o programa “Hebraica dos 2 aos 20” definiu as seguintes faixas etárias:

**2 a 5 anos** – Programa Kidsport (dividido em duas fases):

Kidsport 1 – 2 e 3 anos e Kidsport 2 – 4 e 5 anos

**6 a 9 anos** – Programa Multisport

**10 a 12 anos** – Programa de preparação esportiva infantil

**13 a 16 anos** – Programa de preparação esportiva juvenil

Paralelamente aos programas de formação esportiva e preparação esportiva, está a possibilidade da passagem das crianças e jovens para as equipes competitivas.

Os programas serão descritos com mais detalhes posteriormente.

## **DEFINIÇÃO DAS ATIVIDADES E MODALIDADES ESPORTIVAS - ÀS FAMÍLIAS ESPORTIVAS**

Após ler o “Documento norteador da proposta de esporte educacional em desenvolvimento” produzido por um grupo de especialistas que realizou um trabalho de cooperação técnica entre a UNESCO e a Secretaria Municipal de Esportes da Cidade de São Paulo o comitê teve um “insight”: poderíamos trabalhar com este conceito para aumentar o repertório motor das crianças.

E o conceito citado era do de “famílias esportivas”. Segundo definição contida no documento citado “família esportiva é um grupamento de esportes que congregam elementos comuns e denotam vários graus de interação entre eles”.

A compreensão da aproximação dos esportes nas famílias, por meio de elementos comuns, pode auxiliar no desenvolvimento de princípios e procedimentos pedagógicos e na construção de planos de ensino.

As famílias esportivas podem ser construídas de diversas formas, não havendo regras rígidas para essa construção. Exemplos:

- Pelo meio que ocorrem: aquáticas e terrestres
- Pela dimensão da participação: individuais e coletivas
- Exclusivismos pelas atividades: lutas, atividades ginásticas, acrobáticas, com bola

Iniciamos um estudo mais aprofundado da matéria e chegamos a três conclusões sobre o tipo de “famílias esportivas” que fariam parte do programa “Hebraica dos dois aos vinte”:

1. As famílias deveriam conter os esportes já oferecidos no clube, acrescidos de outras experiências
2. Os horários compostos na programação deveriam contemplar a oportunidade da criança trabalhar com famílias distintas para ampliar seu repertório motor
3. O momento ideal para a inclusão dessas famílias seria no programa para as crianças de 6 a 9 anos

A partir dos estudos realizados e das conclusões acima decidimos por cinco “famílias esportivas” e suas modalidades esportivas:

**Família de aquáticas:** natação, nado sincronizado e polo aquático

**Família de bolas:** basquetebol, futebol, futsal, handebol e voleibol

**Família de ginásticas:** ginástica artística e ginástica de trampolim

**Família de raquetes:** tênis, badminton, squash e tênis de mesa

**Família de lutas:** judô, sumô e jiu-jitsu

Outro desafio era criar um “currículo” progressivo dentro dessas famílias, partindo de elementos comuns mais simples, para elementos específicos e mais complexos, criando amplas competências esportivas. Não era simplesmente compor uma aula técnica de cada esporte dentro de sua família específica, mas elaborar um programa respeitando o nível de desenvolvimento motor e competências dos alunos.

Nos esportes individuais como natação, ginástica ou judô era relativamente fácil criar níveis de habilidades pois havia a possibilidade de um agrupamento mais homogêneo das crianças.

Já nos esportes coletivos esse agrupamento deveria seguir outras regras já que a distância entre 6 e 9 anos, tanto nos aspectos motores, quanto nos aspectos cognitivos não permitia que as turmas fossem únicas. Desta forma criaram-se turmas de 6 e 7 anos e turmas de 8 e 9 anos.

Pelas observações feitas pelos consultores, estabelecemos dois “mantras” para o planejamento e construção das atividades:

1. O que se considera erro de execução na abordagem tecnicista, passa a ser entendido como padrão rudimentar que compõe o movimento. Este padrão fica eficiente ao longo do tempo, mas não nas idades mais tenras
2. Observar atentamente o nível de envolvimento das crianças. Neste aspecto trabalhamos intensamente no sentido de se evitar as “filas” durante a realização das atividades, melhorando as ações planejadas e utilizando todo o material disponível.

## CONTEÚDOS BÁSICOS DE CADA FAIXA ETÁRIA

Para atender os objetivos estabelecidos o programa “Hebraica dos 2 aos 20” foi elaborado para atender, principalmente, as necessidades das crianças em suas diferentes faixas etárias relacionando-as com atividades condizentes com seu nível de desenvolvimento, englobando desde a prática de habilidades motoras gerais até habilidades relacionadas com as “famílias esportivas”.

Era também fundamental entender a criança e o jovem em seus diferentes momentos da vida. Cada faixa etária tem suas próprias características motoras, cognitivas, afetivas e sociais, que serão brevemente descritas a seguir.

### 2 E 3 ANOS

Nesta fase, a criança começa a realizar associações entre fatos, objetos ou pessoas. Inicialmente estas associações são arbitrárias (sem a mediação do raciocínio lógico), denotando uma certa imaturidade para agrupar informações. Este comportamento pode ser observado, por exemplo, quando as frases utilizadas em um diálogo misturam vários assuntos diferentes sem qualquer relação entre si. Um outro aspecto cognitivo importante refere-se à aquisição da linguagem, possibilitando um aprimoramento cada vez maior da fala como recurso de comunicação.

Do ponto de vista afetivo, a “birra” é um comportamento muito comum nesta idade e permite que a criança se perceba como alguém independente de seus pais, detentora de vontades próprias. Este processo denominado “crise de personalismo”, representa uma janela de oportunidade para os educadores, uma vez que a apresentação dos limites é fundamental para um desenvolvimento social saudável.

A ansiedade da separação da mãe comumente observada durante a fase de adaptação no clube, pode ser amenizada se for oferecido à criança um paninho, uma chupeta ou um brinquedo qualquer. Neste momento, sua segurança é restabelecida porque a sensação de carinho e amparo representada pela figura materna é transferida para este material. Aos poucos, é construído um vínculo afetivo com o professor e a criança se adapta ao novo ambiente, incorporando o enquadre e reconhecendo a rotina da aula, sendo capaz de associar a atividade que está sendo proposta com o tempo que ainda falta para reencontrar seu responsável. Este amadurecimento afetivo também pode ser observado quando a criança passa a controlar o esfíncter, entendendo que nem sempre é possível satisfazer seus desejos imediatamente.

Socialmente, gosta da companhia de outras crianças, embora brinque em paralelo, em função do comportamento egocêntrico característico desta fase.

Em relação aos aspectos motores, apesar de apresentar bastante autonomia sobre seu corpo, o desempenho motor ainda é inconsistente, em função da imaturidade do Sistema Nervoso. Desta forma, nos movimentos realizados faltam elementos ou a sequência é imprópria, com uso limitado ou exagerado do corpo, além da ineficiência do ritmo e da coordenação.

## Conquistas motoras importantes:

- Subir e descer degraus, correr, saltar, caminhar em trave de equilíbrio baixa, saltar de um objeto, rolar para frente, trepar, andar de triciclos (3 anos), saltitar em um pé de preferência (3 anos), arremessar, pegar e chutar.

## Na água:

- Habilidades de controle postural, domínio da respiração, padrão inicial de locomoção.

## 4 E 5 ANOS

A partir de 4 anos a criança entra no universo moral, sendo bastante suscetível a incorporar regras, na medida em que identifica e respeita uma autoridade representada pela figura de um adulto. Desta forma, passam a ser cada vez mais frequentes as situações de respeito a vez do outro e imitação das atitudes dos adultos. Uma outra conquista social importante diz respeito à aceitação em separar-se da mãe ou do responsável, em função da aquisição de um grau maior de auto confiança e independência.

O comportamento egocêntrico característico desta fase é decorrente da imaturidade afetiva, uma vez que a criança ainda não é capaz de descender, ou seja, colocar-se no lugar do outro e considerar um ponto de vista que não seja o seu.

É interessante verificar que o egocentrismo também se reflete na relação da criança com o seu próprio corpo. Com a atenção perceptiva voltada para si própria, a criança passa a tomar consciência da sua segmentação corporal, identificando todos os “pedaços” que compõem o seu corpo, além de aprender noções de direções (na minha frente, atrás de mim, ao meu lado..) e níveis (em cima de mim, abaixo de mim,...).

A partir dos 5 anos, há um grande amadurecimento da região do Sistema Nervoso que controla os movimentos, sendo observada uma melhora significativa na coordenação motora, resultando em ganhos de força, velocidade, agilidade e potência. Consequentemente é possível perceber uma melhoria na proficiência dos movimentos.

É importante ressaltar que esta fase é determinante para a consolidação de padrões de movimento que irão desenvolver uma mecânica corporal eficiente para uma grande variedade de ações motoras. A prática de modalidades esportivas específicas e a correção do gesto técnico comprometem este processo porque limitam o desenvolvimento da criança a habilidades especializadas muito restritas, em um momento da infância em que a diversificação das experiências é fundamental para a construção do acervo motor.

## Conquistas motoras importantes:

- Equilibrar-se em um só pé por 5 segundos, saltitar com um pé, saltar em altura, pular à distância, saltar com alterações rítmicas, galopar, correr em maior velocidade, caminhar sobre uma trave em linha reta, executar rolamento básico para frente, rebater uma bola imóvel, combinações de movimentos: passadas com saltos ou com lançamento de bolas, arremessar, pegar objetos com padrão maduro e chutar.

## Na água:

- Padrão maduro de estabilidade postural (em decúbito ventral, dorsal, lateral, vertical), padrão elementar de diversas formas de locomoção (na superfície ou em submersão) com braços ou pernas ou ambos, nados rudimentares, saltos, domínio da respiração aquática.

## 6 A 9 ANOS

Nesta fase a criança conquista a organização lógica do pensamento, porém sua capacidade de abstrair é restrita a conceitos ou objetos conhecidos, sem conseguir lidar com situações hipotéticas, fora da realidade em que vive.

O conhecimento sobre o seu próprio corpo acompanha estas operações mentais recém adquiridas. Desta forma, a criança consegue construir uma imagem mental do seu próprio corpo. É importante entender que esta imagem corporal é estática, ou seja: apesar de conhecer e perceber as partes que compõem o seu corpo, a criança ainda não representa em sua mente de forma abstrata este corpo em movimento. É por este motivo que em jogos coletivos, por exemplo, os passes aos companheiros da própria equipe são conduzidos em direção ao posicionamento do colega no momento em que a bola foi lançada, sem levar em conta a projeção do deslocamento deste colega no momento em que a bola seria recebida.

Ao contrário dos estágios anteriores, quando a maturação biológica exercia grande influência sobre o desenvolvimento motor, a partir desta fase a aquisição de um padrão maduro para as habilidades motoras só ocorrerá se houver estímulo, com diversas experiências motoras.

Apesar da aquisição do raciocínio lógico, a criança ainda é imatura afetivamente para decodificar regras porque a prática da empatia está se desenvolvendo. Sendo assim, frequentemente reage com indignação quando é necessário propor alguma adaptação nas regras do jogo. Uma frase frequentemente verbalizada por crianças deste grupo etário é a seguinte: “isto é injusto!”

Do ponto de vista afetivo social, o maior convívio com seus pares sem a intervenção de adultos faz com que a criança amplie o conceito sobre si mesma e transforme a noção do EU que antes era pautada pela família, através da construção de uma nova identidade mais realista. Um outro

comportamento social característico desta idade é a aversão às amizades de colegas do sexo oposto, com uma clara divergência de interesse entre meninos e meninas.

### Conquistas motoras importantes:

- Equilibrar-se em posição invertida com 3 apoios, movimentos axiais de equilíbrio dinâmico, movimentos axiais combinados com padrões de movimentos manipulativos (combinar lançar, aparar, chutar e bater com giros e fintas), padrão maduro para saltos, saltitos, galope e saltos combinados, rebater bolas em movimento, padrão maduro para movimentos manipulativos de lançar, arremessar, receber, chutar, quicar.

### Na água:

- Nados coordenados, movimentos axiais, saltos diversos, gestos técnicos das modalidades aquáticas (natação, nado sincronizado, pólo aquático, saltos ornamentais).

## 10 A 12 ANOS

O comportamento questionador característico do pré-adolescente deriva da busca constante por estabelecer relações lógicas entre os fatos. Em função de um amadurecimento do Sistema Nervoso há um grande desenvolvimento da lógica, do planejamento e da memória nesta fase. Este processo de amadurecimento do raciocínio é acompanhado por um momento importante no desenvolvimento moral denominado cooperação nascente, quando o pré-adolescente, apesar de ainda apresentar-se imaturo para solucionar conflitos, sinaliza para uma aceitação maior de adaptações nas regras do jogo desde que estas favoreçam ideais de justiça.

O desenvolvimento do raciocínio contribui para uma conquista importante desta faixa etária: a construção da imagem mental do corpo em movimento. Desta forma, o pré-adolescente passa a conceber os pontos de referência do espaço que se encontram fora do seu limite corporal, sendo capaz de realizar ações que requerem antecipação temporal, tais como: interceptar bolas em movimento, bloquear jogadas do adversário, esquivar-se de um defensor, executar saltos acrobáticos que demandam uma corrida prévia, etc.

As habilidades que constituem o repertório motor do pré-adolescente, agora tornam-se especializadas e podem ser contextualizadas, com aplicação em jogos e modalidades esportivas. Há uma ênfase crescente na forma, habilidade, precisão e aspectos quantitativos do desempenho.

É importante observar que a partir desta fase as diferenças sexuais são determinantes para o desempenho motor. O amadurecimento sexual das meninas costuma ser anterior (2 anos em média) ao dos meninos da mesma faixa etária. Na fase pré-menarca, há um aumento da força e da

resistência muscular, com consequente melhora em atividades que envolvam agilidade, velocidade e potência. Estas melhoras no desempenho se estabilizam após a menarca devido às alterações na composição corporal, com aumento do tecido adiposo (principalmente na região dos glúteos e na área femural). Por outro lado, as mudanças significativas de desempenho nos meninos serão observadas em um momento posterior do desenvolvimento, durante o estirão de crescimento.

### Conquistas importantes:

- Realização de exercícios com maior grau de complexidade, combinação de movimentos, respostas adequadas às correções específicas dos gestos técnicos e às orientações das noções táticas básicas individuais e coletivas, maturidade afetiva, cognitiva e motora para participação em festivais e pequenas competições, início do treinamento das capacidades físicas.

## 13 A 15 ANOS

Nesta fase, o adolescente apresenta um raciocínio dedutivo e hipotético, sendo capaz de pensar simultaneamente em várias hipóteses para solucionar um problema, sem necessidade de um conteúdo concreto para fundamentar sua argumentação. Estas hipóteses são colocadas a prova tanto mentalmente quanto através de experimentos reais. Desta forma, é capaz de tomar decisões morais de forma autônoma, levando em consideração a intenção dos outros para realizar seus próprios julgamentos. As atividades esportivas representam uma excelente oportunidade para exercitar esta autonomia moral, consolidando valores importantes, tais como o respeito mútuo. Além disso, a frequência em atividades esportivas contribui para um desenvolvimento social saudável, uma vez que a crise de negação característica deste momento da vida é amenizada pelo sentimento de pertencer quando o adolescente está integrado com seus pares em um grupo.

Este é o período em que ocorre a consolidação das capacidades físicas e coordenativas. Com o corpo em constante transformação em função da puberdade, o exercício torna-se fundamental tanto para promover a aptidão física quanto para reconstruir na mente a sua nova imagem corporal, resultante do estirão de crescimento.

As atividades de resistência aeróbia são bem-vindas porque o estirão de crescimento é acompanhado por um aumento no comprimento e no calibre dos vasos sanguíneos, no tamanho do coração (cerca de 50%) e no tamanho dos pulmões, resultando em uma maior capacidade respiratória. É importante ressaltar que ao final da puberdade, a capacidade respiratória dos meninos é 25% maior do que a capacidade respiratória das meninas.

O trabalho de flexibilidade é necessário. Ao longo da vida (desde o nascimento), há um processo natural de enrijecimento dos tendões, ligamentos e cápsulas articulares. Durante o estirão, a queda na flexibilidade é mais acentuada porque o crescimento ósseo é anterior ao crescimento dos tendões e músculos, com contração das unidades músculo-tendinosas.

É observado um grande aumento da força nos meninos durante o estirão de crescimento, em função da testosterona, importante hormônio anabólico que passa a ser secretado na adolescência. Como resultado, há melhoras significativas em atividades de potência, velocidade e agilidade.

### **Conquistas importantes:**

- Especialização em posições específicas (ex: levantador, armador, zagueiro, melhor estilo na natação, etc), respostas adequadas às correções específicas de habilidades motoras e ao emprego de noções táticas avançadas, jogo e competição propriamente dita.

Assim sendo o programa foi assim definido:

### **PROGRAMA KIDSPORT I – 2 e 3 anos**

Neste programa a meta era “um olhar diferente para os primeiros passos”. Esse olhar deveria ser voltado para atividades estritamente lúdicas e que dessem às crianças a chance de se divertir e ao mesmo tempo começar a ter contato com diferentes formas de movimento.

As crianças têm contato com elementos de atividades aquáticas e terrestres em aulas de 1h50 minutos.

Tanto na parte aquática quanto terrestres a criança recebe noções de locomoção, estabilização e manipulação, estruturadas através de rodas cantadas, atividades rítmicas, jogos de imitação, atividades dirigidas, circuitos de habilidades motoras, brincadeiras sensório-motoras que usam bastante o labirinto e brincadeiras de asseguramento profundo.

Além desses elementos, nas aulas de natação foram acrescentadas noções de segurança pessoal, respiração, entradas na água, saltos, flutuações, domínio do empuxo e propulsão.

### **PROGRAMA KIDSPORT II – 4 e 5 anos**

Neste programa o principal lema é “**de olho na especialização precoce**”.

Este programa é composto por aulas de 50 minutos nas quais a criança tem a possibilidade de participar de até três aulas dentro de um mesmo período de atividade.

Muitas das nossas crianças estudam na Escola Maternal do clube, almoçam e são levadas para as aulas da escola de esportes no período da tarde e os pais só vêm busca-las ao final do período. As crianças têm, então a oportunidade de combinar diversos tipos de atividades.

Para esta faixa etária, o melhor currículo proposto, na teoria, seria um rodízio das atividades que contemplassem uma vasta gama de habilidades motoras gerais, aquáticas e terrestres, pequenos jogos e atividades expressivas e rítmicas.

Na logística de uso de espaços da Hebraica, para os horários de pico, não foi possível realizar este rodízio de forma eficiente. Após várias discussões, chegou-se à conclusão que poderíamos manter as atividades em espaços definidos, porém acrescentando uma boa porcentagem de atividades que englobassem as habilidades motoras gerais, combinadas ou não, para aumentar o repertório motor das crianças, além das atividades específicas de cada local de aula. Desta forma, em 2017, chegamos a 50% do tempo das aulas para desenvolvimento das habilidades motoras gerais.

Os locais para aulas específicas são: quadras, sala de ginástica artística, salão de judô e piscina. A partir dessa disponibilidade de locais o currículo de atividades para esta faixa etária é o seguinte:

- **Ginásticas + habilidades motoras gerais:** os 50% destinados a conteúdos específicos foram divididos em função dos aparelhos disponíveis, com um olhar voltado para múltiplas possibilidades deste uso e não um olhar técnico (solo, saltos, trave e paralelas). Os conteúdos de habilidades motoras gerais (50%) complementavam dentro de combinações de habilidades não trabalhadas no específico, como por exemplo: correr e rastejar; esquivas, agilidade; puxar e empurrar; chutar, rebater e voar; ritmo; fases combinadas de elementos gerais; correr, saltar e girar; correr e lançar; correr e girar. Tudo feito dentro da sala de ginástica com o acréscimo de noções de segurança para o uso da sala e dos aparelhos.
- **Aquáticas + habilidades motoras gerais:** os conteúdos foram divididos em: segurança, habilidades motoras gerais, mergulhos, domínio sensorio motor, respiração bilateral e nados básicos. Os conteúdos de segurança englobam as regras de segurança pessoal, auxílio a terceiros, regras de higiene pessoal simples, respeito ao salva vidas, gritar por socorro quando observar um comportamento fora do comum, enxugar áreas de atrito do corpo. Dentro da água noções de sobrevivência, passar debaixo de colchões, deslocar-se com mãos e pés apoiados na borda da piscina. Os conteúdos das habilidades motoras gerais são as cambalhotas, mudanças de decúbito, sustentação do corpo na vertical, nadar em diversos decúbitos e profundidades, atividades com material para manipulação e estabilização, mergulhos em diferentes posições e de diferentes alturas. Nas atividades sensorio-motoras o uso do escorregador, tapetes, kits de lançar e resgatar arcos, cavalinhos, respiração bi-lateral e diferentes experiências de locomoção.

- **Lutas + habilidades motoras gerais:** Na parte específica, são abordados elementos de iniciação ao judô, como: pegada, desequilíbrios, quedas, saudações e movimentações no chão, arrumação do judogui e elementos de higiene. Na parte de habilidades motoras gerais, quadrupedia, saltos com 1 e 2 pés, cambalhotas, corridas, pendurar-se, arremessos, aterrissagem, etc
  - **Habilidades motoras gerais terrestres:** rodízio de habilidades motoras em diferentes espaços, contemplando as habilidades e combinações descritas na literatura.
  - **Futebol + habilidades motoras gerais:** São abordadas combinações de habilidades que tem relação com a habilidade esportiva final: correr e chutar, lançar e recuperar, quicar e chutar, saltar e receber, correr e girar, correr e esquivar, correr e cabecear etc, com bolas de diferentes tamanhos e texturas, jogos simples e brincadeiras e noções básicas para onde atacar e defender. Na parte de habilidades motoras gerais, colocamos elementos diversos de estabilização, quadrupedia, correr em diferentes direções, saltitar, galopar, etc.
- 

## AS FAMÍLIA ESPORTIVAS – 6 A 9 ANOS

### Família de Aquáticas

No ensino tradicional da natação, os conteúdos estão voltados para o ensino dos quatro nados competitivos incluindo suas saídas e viradas. É como se a competência a ser aprendida estivesse voltada apenas para a natação competitiva.

### APRENDER A NADAR → NATAÇÃO COMPETITIVA

Dentro do conceito das famílias, competência em aquática são os movimentos básicos que a levam à competência em diferentes esportes ou atividades aquáticas.



O grande desafio foi detectar elementos comuns e sistematizá-los em diferentes níveis de aprendizagem. As aulas foram divididas em 4 classes de conteúdos: segurança, habilidades motoras gerais, mergulho e atividades sensoriais motoras, respiração e educativos para o movimento eficiente.

São exemplos destes conteúdos: palmateios em diversas direções (para frente, para trás, para cima, para baixo), sustentações verticais com giro e com bola, movimentos de braços e pernas com várias combinações, jogos com bola com e sem apoio de flutuadores, nadar com ritmo, noções de resgate com uso de material, nadar com roupa, mergulhos, cambalhotas, parada de mãos, mergulho de superfície, posições invertidas etc.

Um caminho interessante sugerido aos professores, foi procurar orientar seus alunos a dirigir sua atenção para a resposta da água a seus movimentos, ao invés de focar sua atenção em como o movimento pode ser executado. Criamos algumas estratégias para fazer o aluno pensar em como tirar vantagens de algumas leis físicas que regem o corpo na água.

Outra experiência interessante, foi envolver a equipe de guarda vidas do clube para participar ativamente de nosso conteúdo de segurança dando uma aula para cada turma de aquática do programa.

## Família Raquetes



As aulas são ministradas nas quadras de tênis com várias raquetes, vários aparatos e materiais como: elásticos para dividir espaços, mini redes, redes de badminton, quadras reduzidas, bolas de diferentes pesos, texturas e tamanhos e aparatos diferentes.

As crianças são divididas em 3 níveis de habilidades que tem relação com o uso dos 3 tipos de bola de tênis (laranja, verde e vermelha) do método “play and stay” e a cada 15 dias há a introdução de uma raquete diferente.

São exemplos de conteúdo: situações de voleio, jogos com e sem ping-pong, saques diferentes, batidas de direta e de esquerda, com parede e sem parede, com raquetes mais leves e mais pesadas, jogos de deslocamentos e noções de posição de corpo em relação as linhas da quadra.

Foi detectado pelos professores um elo muito rico de transferência de aprendizagem dentro da família.



- A família de ginásticas contém elementos das ginásticas, elementos acrobáticos, rítmicos e expressivos. Esta família tem como específico o fato de que o meio – movimentos realizados ou comportamentos demonstrados-, não se distingue da finalidade das atividades. Isto é, a finalidade é realizar posturas e movimentos com regularidade e destreza, com combinações únicas que alçam vôo para se tornarem vias de comunicação não verbal. Esta característica define o caráter de tais atividades esportivas: a expressividade

As aulas são ministradas na sala de ginástica artística. Foi criada uma escala de dificuldade para cada aparelho da sala e a inclusão principalmente de elementos rítmicos, de estabilização em grupos e aparelhos de ginástica rítmica desportiva, (Bola, arco, fita, corda e maças), estamos introduzindo também elementos circenses (tecidos, trapézio e carretel).

Assim como na “família aquáticas”, nas ginásticas também foram estabelecidos alguns padrões de segurança definidos pelos professores e discutidos com os alunos em todas as aulas através de rodas de conversas e demonstrações dos possíveis perigos que podem surgir em função das características dos aparelhos próprios da modalidade.

## Família de Lutas

A família das lutas tem como pressuposto o contato corporal direto de 2 contendores, para que um subjogue o outro corporalmente, ou subjogue o outro sem recorrer ao contato corporal para este fim, ainda que isto não exima de haver contato entre os praticantes no seu desenrolar.



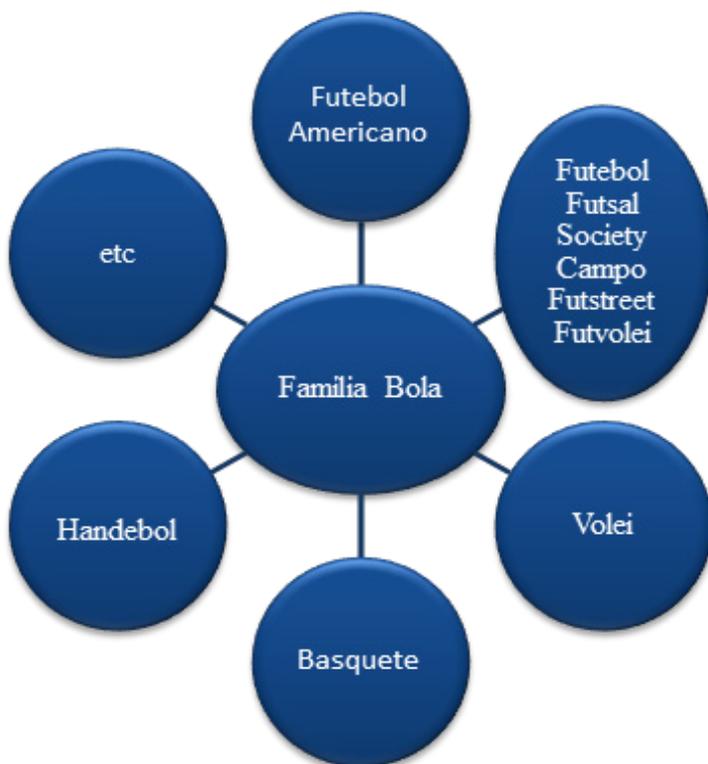
As aulas são dadas na sala de Judô, com o grupo de professores de judô. Por conta da diversidade e para conter a experiência buscamos os esportes mais próximos ao judô para iniciar a experiência segundo nossa equipe de profissionais. São eles: sumô, Jiu- Jitsu e wrestling.

Estes esportes foram introduzidos de forma lúdica, com uma aula dentro do planejado mensal.

Para o ano de 2018 já estamos introduzindo só as aulas de esgrima.

## Família das Bolas

É formada por esportes que utilizam bolas, com jogos de rede e invasão, em quadra ou campo. São exemplos destes esportes:



Logo a princípio foi definido que o Polo Aquático pertenceria à família de aquática e jogos de tênis e tênis de mesa pertenciam à família de raquetes.

Devido à faixa etária as aulas são feitas com jogos adaptados e material adaptado em quadra poliesportiva. Iniciamos com futebol, vôlei, handebol e basquete.

Este programa já existia antes do projeto, portanto não foi difícil adaptar conteúdos e estratégias.

### O Futebol

O futebol foi muito discutido na faixa etária abaixo dos 10 anos no projeto. A dúvida era retirar o futebol do contexto e manter somente aulas da família de bolas ou não.

Finalmente, levando-se em conta toda a paixão nacional por este esporte, o número de alunos matriculados e a precocidade de equipes da Hebraica no futebol, futsal e futebol society, resolveu-se manter a modalidade específica para não arriscar a demanda e servir como laboratório mantendo aulas paralelas de esportes com bola e só futebol.

Para não fugir a toda filosofia do programa, as classes de futebol foram modificadas, saindo do padrão tradicional e acrescentando elementos diferentes destas turmas.

O conteúdo ficou subdividido em: combinações de habilidades motoras gerais com 2 ou 3 elementos (fora do contexto da modalidade), combinações de habilidades específicas e elementos de jogos, tentando dinamizar e diversificar as aulas.

As aulas são dadas em quadra poliesportiva e as turmas subdivididas em 6 e 7 anos e 8 e 9 anos.

Nesta família foi feita uma intervenção específica no Futebol e no Handebol com o objetivo de valorizar a figura do árbitro e o respeito à arbitragem.

Após um ano de implantação do sistema de famílias, e com a possibilidade de neste período a criança trabalhar em até 3 famílias distintas no mesmo período, chegamos às seguintes conclusões:

1. Existe transferência positiva de aprendizagem entre os esportes da mesma família, desde que os conteúdos sejam bem planejados.
2. A motivação da participação das crianças aumentou, as aulas estão mais dinâmicas, porém, tem sido um grande desafio ao corpo técnico.
3. A teoria pressupõe que haverá uma melhora na qualidade de gestos esportivos no futuro.

Isto ainda não concluímos, mas, com certeza o desempenho não ficou mais pobre, mesmo nas atividades específicas desta faixa etária.

## **PROGRAMA DE PREPARAÇÃO ESPORTIVA INFANTIL - “CRIANDO O HÁBITO” – 10 A 12 ANOS**

Após a faixa etária das famílias esportivas, a vivência motora possibilitaria aos alunos um rol de atividades rico em informações.

Neste momento e por diversas razões as crianças fazem suas escolhas: identificação, indicação de pais e professores, dos amigos, oportunidades etc. Não é uma certeza e muito menos uma escolha definitiva, não precisa e não deve sofrer nenhum tipo de pressão. É o momento adequado para a escolha de uma ou duas modalidades sem deixar de considerar a atividade competitiva.

São oferecidas aulas de: natação, polo aquático, nado sincronizado, tênis, tênis de mesa, badminton, judô, esgrima, vôlei, basquete, futebol, handebol, ginástica artística, ginástica de trampolim, ginástica rítmica desportiva e xadrez.

As aulas são de 60 minutos, duas vezes por semana, sendo um quarto da aula voltado para introdução do condicionamento físico geral (criando

hábito), já que nestas aulas específicas se aplica um número maior de repetições de movimentos, em grupos musculares específicos e a criança precisa estar mais condicionada para responder a esta exigência.

É o momento ideal para um trabalho de transição para as equipes competitivas, foca no movimento mais eficiente, melhora do gesto técnico, melhora de performance e maior entendimento dos “porquês” do esporte escolhido. Nas modalidades coletivas, a filosofia é melhorar o gesto técnico jogando e não apenas melhorando os fundamentos isoladamente.

Algumas crianças conseguem combinar uma modalidade competitiva com outra no programa. Ex: Modalidade competitiva – Natação; modalidade não competitiva – Futebol.

Tentamos apresentar as aulas muito mais com o perfil de um treino do que de uma aula das famílias.

Todos os meses de junho e de novembro os técnicos das equipes competitivas do clube visitam as aulas do programa de preparação esportiva, para junto com os professores das turmas indicar as crianças que estão com perfil de passagem para as equipes competitivas do clube.

## **PROGRAMA DE PREPARAÇÃO FÍSICA JUVENIL – “DESENVOLVENDO A RESPONSABILIDADE” – 13 A 17 ANOS**

Este programa é destinado aos adolescentes que queiram continuar suas vivências esportivas num programa fora das competições mais elaboradas. Agrega um público que a princípio não tem interesse em treinos mais longos ou não tem habilidade de participação em equipes competitivas.

O programa cria porem condições de reversão, caso a performance melhore ou o interesse do aluno mude.

As aulas são de 1h30 sendo 1 hora de esporte específico e 30 minutos de condicionamento físico geral. As aulas de condicionamento físico geral são dadas na pista de atletismo do clube e junta alunos de várias modalidades esportivas. O objetivo é dar condições ao praticante participar com prazer do esporte que pratica e estar bem a qualquer tempo. Esta introdução às aulas de condicionamento físico foi introduzida pelo fato de estarmos perdendo muitos adolescentes para o “fitcenter” ou outras atividades culturais do clube.

Notamos um aumento de número de alunos nesta faixa etária e um aumento da motivação de participação nas aulas de condicionamento. O fato de juntar meninos e meninas de diferentes modalidades foi muito positivo.

O grande desafio nesta faixa etária é proporcionar competições com equipes que tenham o mesmo propósito e o mesmo nível de desenvolvimento.

São oferecidos as seguintes modalidades, vôlei, basquete, handebol, futebol, ginástica geral, judô, esgrima, natação, nado sincronizado e polo aquático, corrida, tênis, badminton, tênis de mesa.

## Pesquisa com os pais

Com o objetivo de avaliar o projeto e ter um feedback dos pais sobre a Escola de Esportes que servisse para o planejamento de 2018, lançamos uma pesquisa de satisfação em setembro de 2017, quase um ano após o programa ter sido apresentado aos pais. O formulário desta pesquisa consta no apêndice desta publicação.

Recebemos 98 retornos e delas extraímos algumas informações relevantes:

- Apesar da maioria dos pais desconhecer o conteúdo do programa, os mesmos estão dispostos a conhecer
- Numa avaliação de 1 a 5, onde 1 é a nota mais baixa e 5 a nota mais alta, a média da Escola de Esportes foi de 4,1
- 92% dos pais que responderam à pesquisa, sentem-se confortáveis em deixar as crianças conosco e 98% relatam que a Escola de Esportes promove experiências positivas às crianças
- No item o que você mais gosta, 62% ressaltaram a qualidade, carinho e atenção dos professores, 30% ressaltaram as aulas, atividades e vivências e 30% ressaltam os aprendizados comportamentais contidos nas aulas.
- O que precisa melhorar urgentemente: 30% indicaram melhoras nas instalações do clube, em especial nos banheiros e vestiários que servem a piscina coberta, calor excessivo na sala de ginástica e quadra externa e melhoras em manutenção geral; 27% reclamam do valor das atividades e 21% reclamam das opções de horários
- Sobre quais atividades que deveriam ser incluídas, houve 10 citações sobre atividades de danças e ballet, 4 citações sobre ter mais lutas no programa ( capoeira, karatê, Muai thai)
- 97% percebem desenvolvimento motor das crianças em função da participação no programa e 98% relatam que seu filho entra e sai feliz das atividades.
- 100% gostariam que seu filho continuasse no programa nos próximos anos
- 90% dos pais teriam disponibilidade para reuniões com os professores em horários diversos

Apesar dos resultados bem positivos estamos trabalhando com as sugestões dadas e tentando viabilizar a melhoria do programa para o ano de 2018.

## **Grade de atividades não competitivas para 2018**

De 2015, as atividades expressas no Quadro 1 à proposta para 2018, passando pelas experiências vividas em 2016 e 2017, houve uma mudança significativa no quadro de atividades não competitivas oferecidas pelo programa “Hebraica dos dois acs vinte”. Essa grade é apresentada no quadro 2 (em destaque as atividades que serão incluídas na grade).



**Quadro 2: atividades não competitivas que serão oferecidas em 2018**

| Kidsport I                 | Kidsport II                | Multisport         | Preparação Esportiva Infantil                     | Preparação Esportiva Juvenil                                       |
|----------------------------|----------------------------|--------------------|---|--|
| Habilidades motoras gerais | Habilidades motoras gerais | Família Bolas      | Basquetebol<br>Handebol<br>Voleibol               | Basquetebol<br>Handebol<br>Voleibol                                |
|                            | Futebol + HM               | Futebol            | Futebol   | Futebol  |
| Natação                    | Aquáticas + HM             | Família Aquáticas  | Natação<br>Nado Sincronizado<br>Polo Aquático     | Natação<br>Nado Sincronizado<br>Polo Aquático                      |
|                            | Ginásticas + HM            | Família Ginásticas | Ginástica Artística<br>Trampolim<br><b>GRD</b>    | Ginástica Geral  |
|                            |                            | Família Raquetes   | Tênis<br><b>Tênis de Mesa</b><br><b>Badminton</b> | Tênis<br><b>Tênis de Mesa</b><br><b>Badminton</b><br><b>Squash</b> |
|                            | Lutas + HM                 | Família Lutas      | Judô<br><b>Esgrima</b>                            | Judô<br><b>Esgrima</b>   |

# IV

## UM OLHAR SOBRE O COMPETITIVO

---

Um dos principais objetivos do programa “Hebraica dos dois aos vinte” é incrementar a prática de modalidades esportivas em nível competitivo. A Hebraica sempre teve uma história importante no âmbito esportivo competitivo e esta história deve ser mantida, principalmente, com atletas egressos da Escola de Esportes, sem, no entanto, ignorar a participação de atletas militantes, principalmente nas categorias mais velhas.

Atualmente o setor de esportes competitivo da Hebraica conta com 12 modalidades desenvolvendo treinamentos regulares e constantes, orientados por técnicos nas diferentes categorias, tanto no sexo masculino quanto no feminino.

## “DESENVOLVENDO O COMPROMETIMENTO”

O que a Hebraica oferece é uma gama muito rica em termos de esporte competitivo. Cada esporte tem suas particularidades, mas também com muitos aspectos comuns para quem pensa em ser atleta: empenho, dedicação, envolvimento e espírito de equipe, entre outros.

Independentemente da vontade, o esporte competitivo é uma seleção e, sem dúvida, o desafio da competição, a possibilidade da conquista e a superação de barreiras são fatores estimulantes. Mas não se trata somente de um querer. Há que se preparar, dedicar-se e abdicar de alguns momentos que também são importantes nesta fase da vida. Tudo isto passando pela **CONDIÇÃO TÉCNICA** para que não ocorram situações de constrangimento e também porque a exigência para a especialização, o número de repetições com qualidade, o volume e a intensidade dos treinamentos, a frequência das competições e a melhora dos aspectos psicológicos, físicos e comportamentais são maiores.

Um calendário anual de competições, determinado por cada entidade representativa da modalidade é que norteia o planejamento específico de cada uma delas.

O objetivo das equipes competitivas da Hebraica é representar dignamente o clube em competições oficiais (organizadas por federações, confederações e ligas) e em competições organizadas por entidades representativas dos clubes e entidades parceiras (quadro 3).



**Quadro 3: situação de cada modalidade esportiva competitiva da Hebraica no ano de 2017 (categorias e competições em que participam)**

| Modalidade                 | No. Categorias | Competições principais   |
|----------------------------|----------------|--|
| Basquete (M)               | 3              | Pró basquete<br>Campeonato Paulista<br>ACESC   |
| Futebol de campo (M/F)     | 7              | Paulista Interclubes<br>Liga Interclubes Escolar<br>Macabíada  |
| Futebol Society (M/F)      | 3              | Campeonato Interclubes (FPFS)<br>Liga Interclubes Escolar  |
| Futsal (M)                 | 4              | Sindiclubes  |
| Ginástica Artística (M/F)  | 5              | Troféu São Paulo<br>Copa São Paulo<br>ACESC<br>Macabíada<br>Copa Olimpia de Montevideo                       |
| Ginástica de Trampolim (M) | 5              | Troféu São Paulo<br>Campeonato Paulista<br>Torneio Nacional<br>Campeonato Brasileiro                         |
| Handebol (M/F)             | 5              | Campeonato Paulista<br>Liga Paulistana   |
| Judô (M/F)                 | 6              | Campeonato Brasileiro<br>Campeonato Paulista<br>Inter Regional<br>Regional<br>Circuito Paulista<br>Macabíada |
| Natação (M/F)              | 12             | Campeonato Paulista<br>troféu Maria Lenk<br>Campeonato Brasileiro<br>Macabíada                               |
| Pólo Aquático (M)          | 5              | Copa Brasil<br>Campeonato Brasileiro<br>Campeonato Paulista<br>Circuito ACESS                                |

Para o desenvolvimento desse trabalho, os coordenadores de cada modalidade contam com o suporte do Departamento Geral de Esportes, que orienta e oferece as condições necessárias na área de orçamento, cadastro, inscrições, relacionamento com federações, logística de quadras e treinamentos, transporte, comunicação e divulgação, bem como no apoio esportivo com relação a material e locais de treino. Também se utiliza a estrutura do “Projeto Saúde do Atleta” que tem em seus quadros profissionais especializados em preparação física, fisioterapia, nutrição e psicologia, desenvolvendo um trabalho multidisciplinar com as equipes.

Para dar continuidade ao programa “Hebraica dos dois aos vinte” visando uma maior aproximação da Escola de Esportes com o setor Competitivo foi formado um comitê para discutir assuntos relacionados com o assunto e tentar encontrar soluções para melhorar não somente esta relação, bem com o competitivo de forma geral.

Desse comitê fizeram parte as seguintes pessoas:

Ana Lúcia Portaro, Reynaldo Barhum, Dante De Rose Junior, Alexandre Chinelato Lima, Roseli Lamarca, Miriam Minakawa, Vanildo Borges, Marcelo Dias e Adriano Silva.

O Comitê Competitivo, como passou a ser denominado, realizou uma série de reuniões ao longo do primeiro semestre para traçar diretrizes para o funcionamento do setor competitivo, sugerir ações ao Departamento de Esportes e encontrar soluções para problemas comuns às modalidades esportivas e também seus problemas específicos.

Para balizar o trabalho do Comitê Competitivo foram definidas pela Vice-Presidência de Esportes algumas premissas. Foram elas:

- 1.** A Hebraica não tem a intenção de profissionalizar o esporte. Atletas considerados pré-profissionais terão ajuda de custo, mas não salário
- 2.** Todos os atletas que participam de alguma competição, independentemente do nível, com idade inferior aos 12 anos, deverão atender os mesmos critérios da Escola de Esportes ou seja, todos deverão pagar pela atividade segundo as regras da Escola de Esportes
- 3.** Incrementar a participação dos sócios na formação das equipes competitivas
- 4.** Estabelecer um fluxograma de passagens para as equipes competitivas
- 5.** Incentivar a passagem do programa de preparação juvenil para o competitivo e também incentivar os atletas já envolvidos nas modalidades esportivas e procurar o programa de preparação juvenil para aprimorar seu condicionamento físico

6. Estabelecer critérios mais claros na passagem de crianças de 6 a 9 anos (nível de competição)
7. Aumentar a participação de associados nas equipes competitivas, principalmente, nas primeiras categorias após a passagem da Escola de Esportes

O Comitê Competitivo também criou níveis de competição para contemplar suas equipes procurando uma adequação entre o nível da competição e o nível das equipes representativas da “A Hebraica” visando dar aos praticantes a possibilidade de participar de competições mais condizentes com seu nível de desempenho e também minimizar os custos desta participação. A definição em qual nível competitivo a equipe será enquadrada será de total responsabilidade do técnico.

- **NÍVEL I – Institucional:** competições organizadas por clubes e escolas com regulamentos específicos e adequados ao perfil do trabalho desenvolvido na Hebraica ou com caráter formativo. Ex: festivais de Escolas de Esportes, olímpiada sem custos e amistosos envolvendo público com características mais próximas da realidade do clube, intercâmbios. A exigência para participar deste nível de competição é ser participante da aula ou atividade orientada
- **NÍVEL II – Base:** competições com edições regulares, organizadas (ou com parcerias) por instituições “formais”, e com participação de entidades com o mesmo perfil da Hebraica em nível organizacional e técnico. Exemplo: festivais e campeonatos mais estruturados promovidos por instituições como: SINDICLUBES, ACESC, Interclubes, Inter entidades (tomar muito cuidado com festivais de Federação e perceber nível dos atletas inscritos). Para participar dessas atividades o praticante deve participar ativamente e com carga adequada e suficiente de treinamento.
- **NÍVEL III – Rendimento:** competições organizadas por federações ou ligas, com objetivo de rendimento e possibilidade de participação em competição estadual, nacional ou similar e que exigem treinamento regular e constante com volume e intensidade adequados e utilização da estrutura do projeto saúde do atleta. Exemplo: campeonatos oficiais das Federações, Confederações e Ligas mais elaboradas. Exige-se do atleta treinamento regular e constante com volume e intensidade adequados e utilização do projeto Saúde do Atleta.

Ao longo do primeiro semestre o Comitê Competitivo reuniu-se semanalmente para discutir a situação do setor e resolveu fazer alguns levantamentos para fundamentar suas decisões. Esses levantamentos foram possíveis a partir de consultas aos coordenadores das modalidades, pesquisa entre atletas e técnicos:

- Levantamento sobre a atual situação do competitivo (número de atletas por modalidade, sócios e militantes e tipos de competição) - feito a partir de consulta aos coordenadores de cada modalidade.
- Pesquisa junto aos atletas para conhecermos a opinião deles em relação ao setor competitivo. Nesse instrumento os atletas também tiveram a oportunidade de avaliar seus respectivos técnicos.
- Pesquisa com os técnicos para que eles também tivessem a oportunidade de opinar sobre o setor competitivo através de um questionário.

Os instrumentos utilizados para a realização do levantamento estão disponíveis nos anexos a este documento. Os principais resultados deste levantamento são apresentados a seguir:

- Foram identificados 766 atletas (641 sócios – 84% e 125 militantes – 16%)
- 328 atletas responderam ao questionário dando suas opiniões sobre as atividades competitivas do clube. As respostas foram categorizadas de acordo com suas similaridades
- Sobre gostar de participar das atividades as respostas mais frequentes foram: o gosto pelo esporte, diversão, prazer, estar com os amigos, aprender e melhorar
- Sobre possíveis empecilhos para competir as respostas mais frequentes foram: nervosismo, ansiedade, não estar preparado, festas e motivos religiosos
- Sobre o que mais gosta da atividade as respostas mais frequentes foram: jogar, praticar, amigos, diversão, possibilidade de aprender e melhorar
- Sobre o que menos gosta da atividade as respostas mais frequentes foram: rotina de treinos, preparação física e muita conversa nos treinos
- O que faria os atletas continuarem treinando: ter equipes mais fortes, ter mais investimento nas equipes, possibilidade de evoluir, amizades, amor pelo esporte, vontade de jogar e conseguir auxílio (salário, bolsa)
- Os técnicos foram avaliados pelos atletas e numa escala de 1 a 5, a média foi de 4,5

- Os pontos positivos apontados pelos atletas em relação aos técnicos: apoio, incentivo, motivação, bom humor, simpatia, divertidos, amigos, conhecimento sobre o esporte e forma de ensinar

Esses resultados foram apresentados e discutidos com os coordenadores das modalidades esportivas que, por sua vez, os encaminharam aos técnicos para que cada fossem discutidos especificamente no âmbito dessas modalidades.

Os técnicos também tiveram a oportunidade de manifestar suas opiniões sobre o setor competitivo. O questionário específico para esta finalidade foi respondido por 35 técnicos (7 mulheres e 28 homens).

Os principais resultados desse levantamento são apresentados a seguir:

- Problemas relacionados a infra-estrutura de trabalho: problemas das quadras em dias de chuva, especialmente o Macabeus; falta de um campo de futebol oficial; quadras não oficiais; não há local para a guarda de material dos técnicos; falta de ventiladores no ginásio de ginástica; aparelhos de ginástica obsoletos;
- Fatores positivos que contribuem para o bom trabalho dos técnicos: condições de trabalho; total apoio do Depto. Esportivo; segurança; boa relação entre os profissionais; apoio para realização de eventos; trabalho integrado entre fisioterapia, nutrição e preparação física; bons materiais disponíveis;
- Ações que trariam impacto positivo no trabalho: mais acesso ao centro de preparação física; maior aproximação entre a escola de esportes e o competitivo; campo oficial de futebol; participação em mais eventos externos; visita dos atletas a outros centros; mais intercâmbio; parceria com as escolas dentro da Hebraica; introdução do treinamento esportivo nas escolas Judaicas; mais investimento no esporte; busca de patrocínio; ter preparadores físicos para as modalidades; formação de equipes adultas; equipamento de vídeo para análise dos jogos e treinos

A partir do levantamento da situação atual do setor competitivo em relação ao número de atletas, o Comitê Competitivo chegou a algumas sugestões procurando equalizar a questão dos militantes:

- O setor competitivo do clube deve ter militantes. A presença de militantes pode motivar os demais atletas, viabilizar a formação de equipes competitivas, principalmente nas categorias mais velhas, servir de espelho para garra, força de vontade e resiliência para podermos ser mais competitivos e também para incentivar nossos sócios com perfil competitivo

- A presença de militantes deve obedecer uma ordem crescente a partir das categorias menores, aumentando gradativamente nas demais categorias
- Nas categorias sub 13 as equipes, preferencialmente, não deveriam ter militantes para dar aos egressos da Escola de Esportes uma oportunidade de participar das atividades competitivas do Clube. No máximo seriam admitidos militantes para formar posições estratégicas ou para dar mais qualidade aos treinos
- O tipo de campeonato deve definir a presença e o número de militantes nas equipes. Estes seriam mais frequentes nas equipes que participam de competições de nível III. Nas equipes que participam de nível II o número seria proporcionalmente menor e nas equipes que competem em eventos de nível I a presença de militantes seria totalmente vetada.
- O total de militantes não deve ultrapassar 25% do total de atletas da modalidade
- A partir da inclusão de militantes nas equipes, entende-se que todos devem participar das competições, sem privilegiar sócios em detrimento de militantes ou vice-versa.
- Deve-se evitar “buracos” na sequência das categorias. Exemplo: não deve existir uma categoria sub 15 se não houver a sub 13. Isto é importante para se começar a criar uma prática do uso dos egressos da Escola de Esportes, fortalecendo a base das modalidades esportivas



## O FUTURO: O QUE SE ESPERA PARA 2018

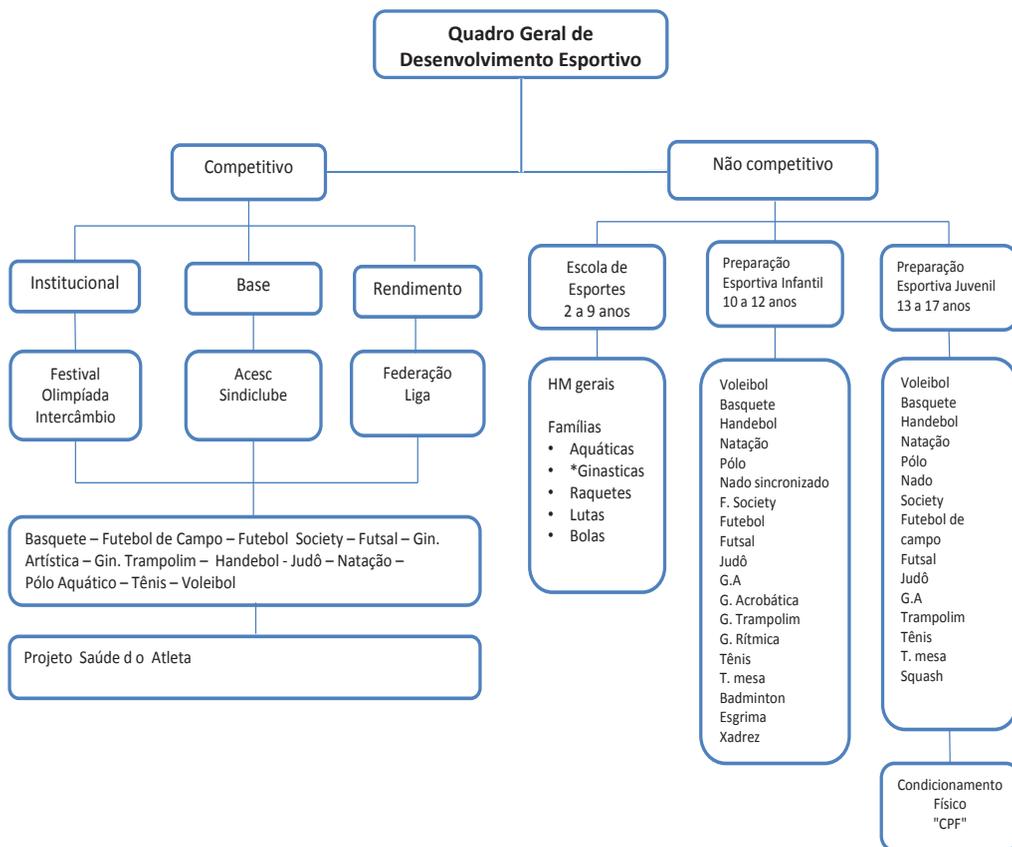
---

O programa “Hebraica dos dois aos vinte”, além de promover uma mudança de paradigma na organização da Escola de Esportes e do Setor Competitivo, também repercutiu externamente como um modelo a ser seguido por outras instituições. Nos anos de 2016 e 2017 o programa foi apresentado em eventos externos com a participação de nossos coordenadores e membros do comitê com destaque para:

- Palestras ministradas aos alunos do Curso de Pós Graduação da Escola de Artes, Ciências e Humanidades da Universidade de São Paulo na disciplina “Iniciação esportiva, talento esportivo e treinamento a longo prazo” – Prof. Dante De Rose Junior
- Apresentação do trabalho desenvolvido na “família raquetes” no Círculo Militar de São Paulo – Prof. Vanildo Borges
- Workshop “Escola de Esportes: revisão do conceito – o caso Hebraica” – Seminário de Esportes 2017 promovido pelo SINDICLUBES. Professores Ana Lúcia Portaro, Carlos Inglez, Dante De Rose Junior e Reynando Barhum

O ano de 2018 representará o ano da continuidade e da consolidação do programa. Lembrando que o programa estará em constante evolução devido a possíveis modificações decorrentes de fatores como a estrutura do Clube, das observações feitas durante o transcorrer das atividades e, principalmente, da participação ativa dos profissionais que atuam diretamente no desenvolvimento do mesmo.

Sobre as atividades que serão oferecidas em 2018, segue um resumo no organograma apresentado a seguir.



# VI

## APÊNDICE

---

### PESQUISA COM OS PAIS:

#### **Nível de satisfação dos pais e alunos do programa “HEBRAICA DOS DOIS AOS VINTE” ESCOLA DE ESPORTES**

#### **HEBRAICA “DOS DOIS AOS VINTE”**

Prezado Associado

Com o objetivo de aprimorar os serviços da área de formação, crescimento e desenvolvimento das crianças, tomamos a liberdade de solicitar sua colaboração no preenchimento da pesquisa que segue anexa.

Gostaríamos de obter informações importantes para o direcionamento de nosso trabalho, procurando fortalecer os vínculos que unem a Escola de Esportes e os familiares de nossos alunos.

Na certeza de contarmos com sua valiosa colaboração, reiteramos nossa firme intenção de alcançarmos novas conquistas.

Atenciosamente,

# NÍVEL DE SATISFAÇÃO DOS PAIS E ALUNOS DO PROGRAMA “HEBRAICA DOS DOIS AOS VINTE” ESCOLA DE ESPORTES

Srs. Pais vocês podem nos ajudar a melhorar nosso atendimento respondendo à pesquisa que se segue.

Para cada aluno matriculado deverá ser respondido um questionário.

Abaixo das respostas há um espaço para possíveis comentários.

Nome: \_\_\_\_\_

Grau de parentesco do respondente:

pai ( ) mãe ( ) avós ( ) responsável ( )

Aluno (a): \_\_\_\_\_ Idade: \_\_\_\_\_

Atividades em que está matriculado: \_\_\_\_\_

## I – Sobre o programa em geral

1. Você conhece o Programa “Hebraica dos 2 aos 20”? Sim ( ) Não ( )
2. Como você avalia de forma geral a Escola de Esportes da Hebraica?  
**1 nota mais baixa – 5 nota mais alta** ( )
3. Você se sente seguro deixando seu filho nas atividades? Sim ( ) Não ( )
4. Você acha que a Escola de Esportes promove experiências positivas a seu filho (a)? Sim ( ) Não ( )
5. Avalie cada item abaixo de 1 a 5 – (1 nota mais baixa – 5 nota mais alta)

|                                     |     |
|-------------------------------------|-----|
| Tempo de atividade                  | ( ) |
| Adequação dos locais das atividades | ( ) |
| Opções de horários                  | ( ) |
| Locais de encontro                  | ( ) |
| Atividades oferecidas               | ( ) |
| Atendimento na secretaria           | ( ) |
| Preço oferecido                     | ( ) |
6. O que você mais gosta no programa? (cite até 3 aspectos)

---

---

---

7. O que precisa ser melhorado de forma urgente? (cite até 3 aspectos)

---

---

---

8. Há alguma atividade que você gostaria que fosse incluída no projeto?

---

---

## II – Sobre os professores, auxiliares e estagiários (caso seu filho participe de mais do que uma atividade responda nos quadros separadamente) – notas de 1 a 5

| Atividade                           | Professor/Auxiliar/Estagiário |
|-------------------------------------|-------------------------------|
| ▪ Cordialidade                      | ( )                           |
| ▪ Respeito com as crianças          | ( )                           |
| ▪ Comunicação com pais/responsáveis | ( )                           |
| ▪ Planejamento                      | ( )                           |
| ▪ Organização                       | ( )                           |
| ▪ Pontualidade                      | ( )                           |
| ▪ Assiduidade                       | ( )                           |

| Atividade                           | Professor/Auxiliar/Estagiário |
|-------------------------------------|-------------------------------|
| ▪ Cordialidade                      | ( )                           |
| ▪ Respeito com as crianças          | ( )                           |
| ▪ Comunicação com pais/responsáveis | ( )                           |
| ▪ Planejamento                      | ( )                           |
| ▪ Organização                       | ( )                           |
| ▪ Pontualidade                      | ( )                           |
| ▪ Assiduidade                       | ( )                           |

## III – Sobre a criança

1. Você percebe mudanças no comportamento do seu filho em função de estar participando do programa? Sim ( ) Não ( )

2. Você percebe um desenvolvimento físico do seu filho em função de

estar participando do programa? Sim ( ) Não ( )

3. Seu filho entra e sai feliz das atividades? Sim ( ) Não ( )

4. Seu filho comenta em casa sobre as atividades? Sim ( ) Não ( )

5. Seu filho se relaciona adequadamente com as demais crianças?  
Sim ( ) Não ( )

6. Você percebe se houve mudança do rendimento escolar de seu filho em função da participação no programa? Sim ( ) Não ( )

7. Você gostaria que seu filho continuasse no programa nos próximos anos?  
Sim ( ) Não ( )

#### IV – Sobre os pais/responsáveis

1. Você acompanha seu filho nas atividades normais do programa?  
Sim ( ) Não ( )

2. Você acompanha seu filho nas atividades extras do programa?  
Sim ( ) Não ( )

3. Você se comunica frequentemente com os professores de seu filho?  
Sim ( ) Não ( )

4. Você conversa com seu filho sobre as atividades do programa?  
Sim ( ) Não ( )

5. Você teria disponibilidade para participar de reuniões com os professores/coordenadores do programa? Sim ( ) não ( )

Se Sim qual o melhor período?

---

#### V – Opinião Geral – para finalizar gostaríamos de ter sua opinião geral sobre o programa “Hebraica dos dois aos vinte”

Data        /        /

---

Agradecemos sua participação. Ela é fundamental para o aperfeiçoamento de nosso programa.

## PESQUISA DE OPINIÃO COM OS ATLETAS

### Instrumento utilizado

Prezado Atleta

Esta pesquisa tem o objetivo de colher sua opinião sobre o programa competitivo da Hebraica. Queremos saber o que você pensa ou se tem alguma ideia que nos ajude a melhorar o setor competitivo do clube.

Você não precisa se identificar. Se optar por não colocar seu nome comece respondendo a partir do item 2.

Contamos com sua ajuda

1. Nome: \_\_\_\_\_

2. Modalidade \_\_\_\_\_

Categoria \_\_\_\_\_ Idade \_\_\_\_\_

3. Sócio ( ) Militante( )

4. Há quanto tempo está na equipe? \_\_\_\_\_

5. Técnico (se tiver mais do que um assinale o nome de todos)

6. Você gosta de participar das atividades de sua modalidade esportiva?

Sim ( ) Não ( )

Em função de sua resposta cite os motivos:

7. Você leva o que aprende nas suas atividades para outros ambientes (casa, escola...)?

Sim ( ) Não ( )

8. Você fez novas amizades depois que entrou para a equipe?

Sim ( ) Não ( )

9. Você se relaciona, encontra com seus companheiros de equipe fora do ambiente de treino?

Sim ( ) Não ( )

10. Você sente falta dos treinos nos dias em que não há atividade?

Sim ( ) Não ( )

11. Você traria um amigo para treinar na Hebraica? Sim ( ) Não ( )

12. Você se sente desafiado por meio das atividades promovidas pelos técnicos? Sim ( ) Não ( )

13. É você que organiza seu material de treinos/jogos? Sim ( ) Não ( )

Se respondeu Não, quem organiza seu material? \_\_\_\_\_

14. Você percebe que seu comportamento melhorou depois que começou a fazer parte de sua equipe? Sim ( ) Não ( )

15. Você percebe que melhorou seu condicionamento físico?

Sim ( ) Não ( )

16. Você percebe que melhorou tecnicamente? Sim ( ) Não ( )

17. Você percebe se conseguiu melhorar o entendimento do jogo ou da atividade que você pratica? Sim ( ) Não ( )

18. Você coloca competição como prioridade na sua agenda?

Sim ( ) Não ( )

19. Existe algum empecilho para você competir? Sim ( ) Não ( )

Se você respondeu sim, cite quais são:

---

---

---

20. Seus pais te acompanham nas competições? Sim ( ) Não ( )

21. Seus pais te apoiam a treinar e competir pela Hebraica? ( ) Sim Não ( )

22. Você consegue conciliar treinamento e competição com outras atividades? ( ) Sim Não ( )

23. O que você mais gosta na atividade que você pratica?

---

---

---

24. O que você menos gosta na atividade que você pratica?

---

---

---

---

25. Você gostaria de ter uniforme da Hebraica? Sim ( ) Não ( )

26. O tempo de treino é adequado ao seu estilo de vida? Sim ( ) Não ( )  
Se respondeu Não, quanto tempo você acha que seria o ideal:

Dias por semana

---

27. O número de competições que sua equipe participa é adequado?  
Sim ( ) Não ( )

28. O tipo de competição que sua equipe participa é adequado ao nível da equipe? Sim ( ) Não ( )

29. Você gostaria de viajar com a equipe para amistosos e competições fora da cidade de São Paulo? Sim ( ) Não ( )

30. O que faria você continuar treinando na Hebraica até os 20 anos ou mais?

---

---

---

---

31. Você tem alguma ideia para melhorar o programa competitivo da Hebraica?

---

---

---

---

Agora queremos saber sua opinião sobre seu (s) técnico (s). Responda sinceramente. Assinale de 1 a 5 sendo **1 a nota mais baixa e 5 a mais alta**. Se tiver mais de um técnico coloque o nome dele na coluna correspondente

|   | <b>Técnico:</b> | <b>Técnico:</b> |
|---|-----------------|-----------------|
| São atenciosos                                |                 |                 |
| São respeitosos                               |                 |                 |
| São bem humorados                             |                 |                 |
| São pontuais                                  |                 |                 |
| São assíduos                                  |                 |                 |
| Ajudam a resolver conflitos                   |                 |                 |
| Motivam a prática esportiva                   |                 |                 |
| Proporcionam experiência esportiva positiva   |                 |                 |
| Organizam bem as atividades                   |                 |                 |
| Desafiam a aprender mais                      |                 |                 |
| São criativos                                 |                 |                 |
| Ajudam em questões fora do ambiente esportivo |                 |                 |

O que mais gosta no seu técnico?

---



---



---



---

Obrigado por ter participado da pesquisa. Suas opiniões serão muito importantes para melhorarmos o projeto competitivo da Hebraica.

## PESQUISA DE OPINIÃO COM OS TÉCNICOS

Prezado Técnico,

Com o objetivo de traçarmos o perfil de nosso quadro de profissionais da área do Esporte e diagnosticar nosso potencial em termos acadêmicos e esportivos, solicitamos sua colaboração no preenchimento do questionário anexo.

Pela importância que esta medida pode nos trazer, pedimos que o mesmo seja preenchido da forma mais completa possível.

Aproveitamos a oportunidade para que você emita sua opinião e dê sugestões para podermos melhorar ainda mais nossas condições de trabalho.

Suas respostas poderão ser de grande valia para o balizamento de nossas iniciativas.

Na certeza de contarmos com sua importante colaboração, colocamo-nos à disposição para quaisquer esclarecimentos .

Atenciosamente,

Comitê Competitivo

### HEBRAICA DOS 2 AOS 20

1. Nome completo:
2. Modalidade:
3. Categoria:
4. Data de admissão na Hebraica:
5. Qual a faculdade e o ano de formatura?
6. Tem curso de especialização ? ( ) sim ( ) não

Quais: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

7. Foi atleta federado na modalidade? ( ) sim ( ) não
8. Cite os principais títulos como atleta:

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

9. Já atuou em seleção paulista? ( ) sim ( ) não Se sim - Quando?

---

---

Qual a função?

---

---

10. Já atuou em seleção brasileira ( ) sim ( ) não Se sim - Quando?

---

---

Qual a função?

---

---

11. Cite suas principais conquistas como técnico na Hebraica e fora da Hebraica

---

---

12. Cite algum outro trabalho, como técnico que tenha sido relevante e não tenha sido citado

---

---

13. Como profissional do esporte, na sua modalidade especificamente, cite 3 objetivos pessoais para os próximos 3 anos

---

---

---

14. Cite fatores que dificultam seu trabalho no clube:

---

---

---

15. Cite fatores que contribuem positivamente para o desenvolvimento do seu trabalho no clube:

---

---

16. Cite modificações em relação ao esquema atual, que teriam um impacto altamente positivo em seu trabalho

---

---

---

17. Cite atletas e suas respectivas categorias , sócios do clube, que na sua opinião poderão destacar-se futuramente:

---

---

18. Você trabalha com planejamento anual para sua equipe?

---

---

19. Você participa da elaboração do planejamento técnico de sua modalidade?

---

---

20. Você entende que as informações que tem da área de esportes (filosofia, organização, programas, recursos humanos, etc), auxiliam no desenvolvimento de seu trabalho?

---

---

Espaço reservado para qualquer colocação que você julgue interessante:

---

---

Assinatura \_\_\_\_\_ Data \_\_\_\_ / \_\_\_\_ / \_\_\_\_

## **CORPO DE PROFISSIONAIS ENVOLVIDOS NO PROGRAMA “HEBRAICA DOS DOIS AOS VINTE” DA HEBRAICA**

---

1. Adilson Carlos Mantelato
2. Adriana Silva
3. Adriano Silva
4. Aldo Henrique R. Amorim Almeida
5. Alex Olímpio Nascimento dos Santos
6. Alexandre Chinelato Lima
7. Alexandre Veras
8. Alexandre Santos da Silva
9. Amanda Bucciarelli Mansano
10. Ana Cristina Inácia Santo
11. Anderson Alexandre Guedes
12. André da Rocha Rodrigues
13. Angela Simone Guimarães de Freitas
14. Antonio Pedro dos Santos Filho
15. Bianca Domingues Platini
16. Bruno Mendes dos Santos
17. Caio Eric Barbosa Rego
18. Caio Magalhães Tacano
19. Camila Minakawa
20. Celso Passos Jr
21. Claudia Maria Barbisan
22. Carlos Augusto Dorathioto Júnior
23. Danilo Manuel de Jesus
24. Davy Maurice D' Israel
25. Debora Souza Martins
26. Diego F. Florez

27. Eduardo Pinto Chaves
28. Edson Leite da Silva
29. Elarca Cavicchio Lozano Massei
30. Elizabeth Ferreira Renzo
31. Fábio Dias de Araújo
32. Fabio Ferreira Zuin
33. Fernanda Silveira de Oliveira
34. Fernando dos Anjos Cabrera
35. Fernando Marques da Silva
36. Flavio Tadeu Q. de Araújo
37. Gabriel Cordeiro Dias
38. Genivaldo Cavalcante Torres
39. Giancarlo Bordon Cafalli
40. Gilberto Pilon
41. Guilherme Dionísio Carinhato
42. Guilherme Giorgi
43. Guilherme Henrique Borin
44. Guilherme Koji Minakawa
45. Gustavo Schirru
46. Jefferson dos Santos Cruz
47. João Cláudio Cimurro Jr
48. Joseane Santos Nunes
49. Joelma Rodrigues Pereira
50. Lays Bazzo Fernandes
51. Laerte de Paiva Neto
52. Luciana Muniz de Souza Santos
53. Luiz Henrique Rossetto
54. Marcelo de Carvalho
55. Marcelo Dias

56. Marcelo Soufia
57. Marcio Barros
58. Maria Jasmin Pinheiro
58. Maria Regina Martins Falcade
60. Miriam Zyman Minakawa
61. Nathália Bressan Domingues
62. Neimar Moura Tartaglione
63. Nicole Araújo Paiva
64. Núbia Cristina Colpa Antunes Adami
65. Oscar Astron de Souza
66. Phillipe de Jesus Vidal França
67. Renata Momoe Guerra
68. Renata Zyman de Melo Pati
69. Renato Okamoto
70. Ricardo Coelho
71. Roberta Gomes da Silva
72. Roseli M.P.S. Lamarca
73. Rubens Rinaldo Amaro
74. Sidnei Ferreira Dantas da Silva
75. Sigmund Bogdan
76. Silmara Fabris Francisco
77. Silvio Ricardo Orsolin
78. Tatyane Talyta de Jesus
79. Tiago da Silva Guedes
80. Valter Servilha Júnior
81. Vanildo Borges dos Santos
82. Victor Paulo Dias Mendes
83. Wilson Correa Neto

3<sup>a</sup> Capa



Este livro, produto de um trabalho coletivo envolvendo os profissionais que atuam na Escola de Esportes da Hebraica e no setor competitivo do clube, tem como objetivo tornar público a elaboração de um programa para o desenvolvimento da formação esportiva das crianças, a partir de novos conceitos pedagógicos e metodológicos.

Nele, os leitores encontrarão todo o caminho percorrido desde as discussões iniciais sobre o projeto, até ações práticas que foram acontecendo ao longo dos dois anos que delimitaram o trabalho.

O programa não se encerra nesta obra. Ele ainda passará por modificações e aperfeiçoamentos sempre com o espírito coletivo aberto a mudanças de paradigmas.

Desejamos que tenham uma boa leitura.

Os autores