



Relatório técnico consolidado

1. Projeto:

Tênis Paulistano

2. Processo ME:

58701.09568/2013-00

3. Período:

Novembro/2017 a outubro/2018

4. Atletas beneficiados:

115 atletas

5. Faixas etárias:

57 crianças e adolescentes (turmas de treinamento)

19 crianças e adolescentes e 39 adultos (turmas adultas e de pré-treinamento)

Total: 76 crianças e adolescentes e 39 adultos

6. Equipe técnica:

Carlos Omaki (turmas de treinamento)

Alexandro Santos e Victor Costa (turmas adultas e de pré-treinamento)

7. Responsável técnico do projeto:

Charles Eide Jr. (gerente de esportes)



8. Desenvolvimento do projeto:

A estrutura de treinamentos da modalidade tênis realizada no clube é desenvolvida por uma equipe de quatro profissionais, conforme relacionado a seguir:

1. Uma técnica responsável pelo treinamento com atletas do naipe feminino;
2. Dois técnicos responsáveis pelo treinamento de aperfeiçoamento com atletas adultos e com atletas de até 18 anos;
3. Um técnico responsável pelo treinamento de atletas competitivos de até 18 anos.

Originalmente, o projeto considerou a participação dos quatro técnicos. Posteriormente, optou-se por redistribuir as turmas de atletas beneficiários somente entre três técnicos, com a primeira técnica não sendo considerada para efeitos de participação no projeto. Esta opção justificou-se pelo fato de esta técnica não trabalhar somente com atletas beneficiárias do projeto. Desta forma, facilitou-se a organização interna do trabalho do clube e tornou-se mais nítida a visualização das atividades realizadas por profissional e por grupo de atletas.

Ao longo da execução do projeto foram verificadas novas demandas no que se refere aos beneficiários. No projeto readequado foram previstos inicialmente 100 atletas, divididos em seis categorias, com idades entre 8 e 59 anos, sendo 60 crianças e adolescentes e 40 adultos. Ao longo do ano de 2017 houve um aumento na demanda de atletas, alcançando um total de 115 beneficiários, com a consequente alteração da participação nas categorias, sendo necessário aos técnicos e supervisão de projetos ajustar os treinamentos e grade horária a essa nova realidade.



8.1. Desenvolvimento – turmas de treinamento:

O grupo de atletas com maior presença competitiva foi formado por adolescentes de ambos os sexos, com até 18 anos de idade. Os treinamentos podiam ocorrer duas vezes por semana, com 60 minutos diários de treinamento, com um total de duas horas semanais, ou três vezes por semana com 90 minutos diários de treinamento, com um total de quatro horas e meia semanais, conforme distribuição resultante dos diferentes níveis técnicos dos atletas conforme detalhado nas listas de presença. O quadro de atividades técnicas é detalhado a seguir.

Equipe	Treino físico	Treino técnico	Treino tático
Sub 10	Coordenação / flexibilidade	Básico	Estratégia de saque e devolução
	Força / resistência	Controle de movimento	Ataque e defesa
Sub 12 e sub 14	Força / resistência	Golpes básicos	Saque e devolução
	Flexibilidade / explosão e funcional	Movimento controle ritmo	Ataque, defesa e jogo de rede
	Funcional	Ritmo de jogos	Simple e duplas
Sub 16 e sub 18	Resistência aeróbia, resistência anaeróbia e força	Técnica básica e aperfeiçoamento de fundamentos	Qualidade e colocação de bola (precisão)
	Flexibilidade, agilidade e explosão	Controle em movimento, ritmo e potência	Ataque, defesa e jogadas planejadas
	Funcional	Ritmo de jogo	Controle da partida



8.2. Desenvolvimento – turmas de pré-treinamento e adultas:

O grupo de atletas em pré-treinamento recebeu treinamentos duas vezes por semana, com 60 minutos diários de treinamento em um total de duas horas semanais. O quadro de atividades técnicas é detalhado a seguir.

Equipe	Treino físico	Treino técnico	Treino tático
Pré-treinamento	---	Golpes básicos + Movimentação	Brincadeiras lúdicas
		Controle de movimento	Jogos sem saque Jogos com saque

As atletas adultas do sexo feminino formaram um grupo que treinou uma vez por semana, com 60 minutos diários de treinamento, com um total de uma hora semanal. O quadro de atividades técnicas é detalhado a seguir.

Equipe	Treino físico	Treino técnico	Treino tático
Adultos	Funcional Resistência aeróbica e Flexibilidade	Movimentação	Estratégia de simples e dupla
	Musculação	Controle dos golpes básicos	Ataque e defesa
	Agilidade + explosão	Ritmo de jogos	Jogos com saque
		Controle em movimento	Jogadas específicas



5

Os atletas adultos do sexo masculino formaram um grupo à parte, em função de suas características diferenciadas, treinando uma vez por semana, com 60 minutos diários de treinamento, com um total de uma hora semanal mas com horário optativo dentro do intervalo de presença dos técnicos em quadra.

Equipe	Treino físico	Treino técnico	Treino tático
Adultos	Funcional Resistência aeróbica e Flexibilidade	Movimentação	Estratégia de simples e dupla
	Musculação	Controle dos golpes básicos	Ataque e defesa
	Agilidade + explosão	Ritmo de Jogos	Jogos com saque
		Controle em movimento	Jogadas específicas

9. Atendimento a metas:

Considerando-se as informações apresentadas nas metas almejadas pelo projeto, verifica-se que os resultados buscados foram alcançados. Apresentam-se a seguir cada um dos itens, bem como os comentários da gerência de esportes do clube, responsável técnica pelo projeto.

9.1. Meta Qualitativa 1:

- **Descrição** - Proporcionar aos atletas alto nível de treinamento buscando condições para a participação em campeonatos e torneios estaduais e nacionais.
- **Indicador** - Comprovação através dos currículos dos profissionais e da lista de presença nas aulas.
- **Comentário da gerência de esportes** - Os currículos dos técnicos comprovam a capacitação dos profissionais envolvidos no atendimento dos



atletas. Os currículos seguem anexos, bem como as listas de presença, que demonstram que os atletas tiveram acesso aos treinamentos.

9.2. Meta Qualitativa 2:

- **Descrição** - Proporcionar aos atletas com idade entre 09 e 17 anos ambiente saudável e com orientação física adequada, de maneira a disseminar a prática esportiva, através de treinamentos específicos e orientações dos profissionais.
- **Indicador** - Comprovação através dos currículos dos profissionais e da lista de presença nas aulas.
- **Comentário da gerência de esportes** - Os currículos dos técnicos comprovam a capacitação dos profissionais envolvidos no atendimento dos atletas. Os currículos seguem anexos, bem como as listas de presença, que demonstram que os atletas tiveram acesso aos treinamentos. É importante notar que o foco nesta faixa etária é ressaltado pela presença dos atletas nas competições realizadas pela Confederação Brasileira de Clubes, cujos comprovantes seguem encaminhados nesta prestação de contas final.

9.3. Meta Quantitativa 1:

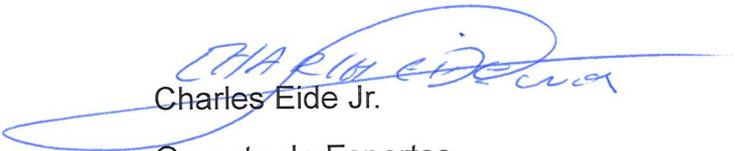
- **Descrição** - Oferecer treinamento da modalidade tênis a 100 atletas nas dependências do Club Athletico Paulistano
- **Indicador** - Fotos das atividades e lista de presença
- **Comentário da gerência de esportes** - As fotos das atividades seguem anexas nesta prestação de contas final e comprovam a realização dos treinamentos. As listas de presença seguem anexas, demonstrando que os atletas tiveram acesso aos treinamentos. É importante notar que, conforme informado também no relatório de cumprimento de objeto, foram atendidos 15 atletas a mais do que o previsto, sendo que este acréscimo não representou



custos extras para o projeto; ao contrário, foram otimizados os recursos disponíveis.

9.4. Meta Quantitativa 2:

- **Descrição** - Obter 75% de frequência nos dias de treino.
- **Indicador** - Listas de presenças e relatório elaborado pelos técnicos desportivos e seus auxiliares nas categorias pelas quais são responsáveis.
- **Comentário da gerência de esportes** - O presente relatório elaborado pelos técnicos esportivos e consolidado pela gerência de esportes apresenta as informações esportivas. As listas de presença seguem anexas, demonstrando que os atletas tiveram acesso aos treinamentos e que a meta foi efetivamente cumprida.



Charles Eide Jr.

Gerente de Esportes

Responsável técnico pelo projeto "Tênis Paulistano"