

| RELATÓRIO DE ATIVIDADES |

| CBC 2020 |





FORMAÇÃO DE ATLETAS

CBC

COMITÊ BRASILEIRO
DE CLUBES



NOSSA

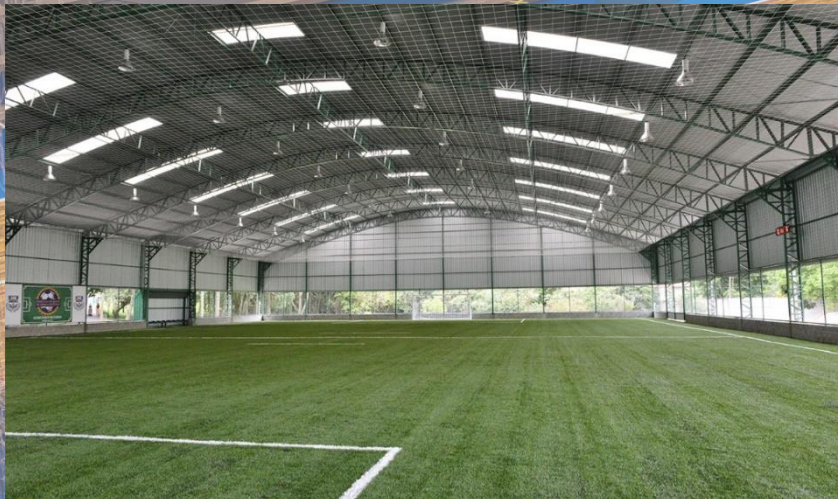
ESTRUTURA



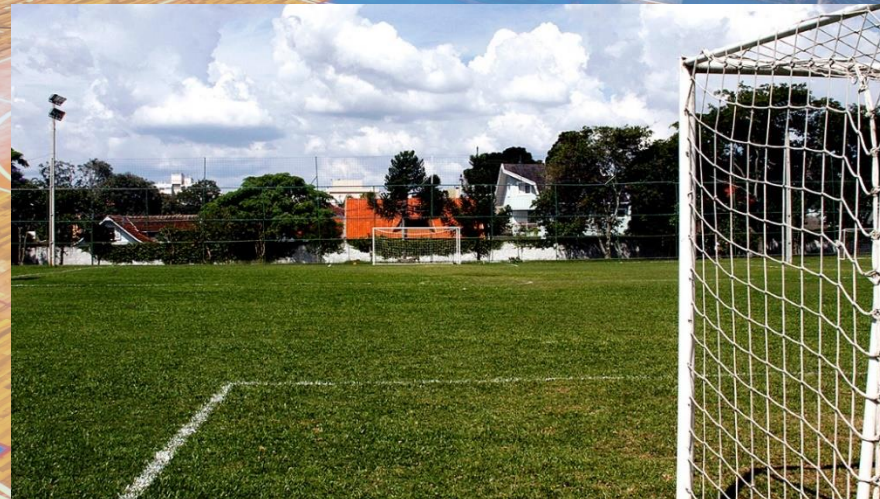
- **Academia ao Ar Livre**



- **Academia de Musculação**



- **Complexo Esportivo de Grama Sintética**



- **Campos de Futebol**

- Campos de Punhobol



- Canchas de Areia



- Churrasqueiras do Bosque



- Ginásio I

- **Ginásio II**



- **Quadras de saibro cobertas**



- **Quadra poliesportiva**

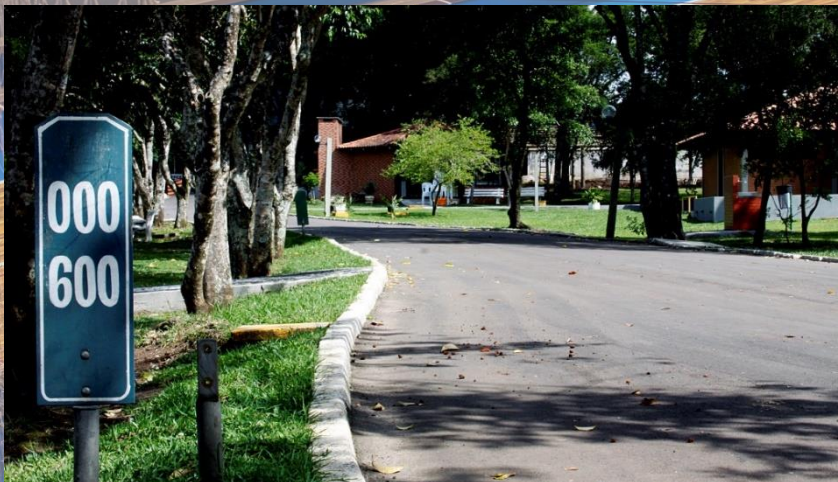


- **Parque aquático**

- **Parquinho**



- **Piscina térmica**



- **Pista de cooper**



- **Pista de skate**

- **Praça João Meister Sobrinho**



- **Sauna Masculina e Feminina**





FORMAÇÃO DE ATLETAS

CBC

COMITÊ BRASILEIRO
DE CLUBES

RELATÓRIO DE ATIVIDADES



APRESENTAÇÃO

Este foi um ano atípico, e diferente de todos os outros que já vivemos.

Tínhamos muitas expectativas para este ano, com um planejamento repleto de atividades e calendários programados para as mais diversas modalidades atendidas pela parceria com a CBC começando o ano a todo o vapor, entretanto com a declaração de Pandemia pelo COVID19, através da OMS e Ministério da Saúde, todo o planejamento foi afetado.

No dia 20 de março, o clube foi fechado, atendendo aos protocolos de saúde e segurança do Governo do Estado do Paraná e Prefeitura Municipal de Curitiba. A partir desta data, todas as atividades foram encerradas, tanto para associados quanto para os atletas conveniados.





Clube Duque de Caxias

18 de março · 🌐

Clube Duque de Caxias paralisa suas atividades.

É tempo de conscientização e respeito ao próximo. Unidos vamos derrotar o coronavirus! 🙏



CLUBEDUQUEDECAIXIAS.COM.BR

Clube Duque de Caxias

Diante da pandemia COVID-19 que assola o mundo, o SINDICLUBES em reunião com os principais clubes do Paraná, determinou a...

👍❤️ 53

18 comentários 4 compartilhamentos



Clube Duque de Caxias atualizou a foto da capa dele.

3 de abril · 🌐

Confira o comunicado oficial do presidente Otto D... bit.ly/clubeduque_fechado

O CLUBE DUQUE DE CAXIAS
CONTINUARÁ FECHADO
30/04/2020

👍😬😬 82

160 comentários 5



ⓘ Não seguro | clubeduquedecaxias.com.br/n1/noticia/851_comunicado-urgente-o-clube-duque-de-caxias-paralisa-suas-atividades-.html

06 de Abril de 2020

Saiba como solicitar a segunda via do boleto

03 de Abril de 2020

O porquê de não podermos pegar água na Duque

03 de Abril de 2020

COMUNICADO: O Clube permanece fechado até 30/04

25 de Março de 2020

Duque Saudável em Casa

18 de Março de 2020

COMUNICADO URGENTE - O Clube Duque de Caxias paralisa suas atividades

12 de Março de 2020

Duque vai participar da Liga Interclubes de Futevôlei

12 de Março de 2020

Previna-se contra o Coronavírus

12 de Março de 2020

Seletiva de Ginástica Artística

12 de Março de 2020

Torneio de Duplas de Tênis: faça

COMUNICADO URGENTE - O Clube Duque de Caxias paralisa suas atividades

18 de Março de 2020



Prezados associados,

Diante da pandemia COVID-19 que assola o mundo, o SINDICLUBES em reunião com os principais clubes do Paraná, determinou a suspensão de todas as atividades nos Clubes, a partir do dia 20 de março, pelo prazo de 15 dias, prorrogáveis, se ESTARÁ FECHAD

Com o poder Pú e universidades para conter a pr

COMUNICADO URGENTE

A partir do dia 19.03 as atividades deste espaço estão suspensas por 15 dias,

prorrogáveis, se necessário, atendendo as recomendações do Ministério da Saúde no combate à proliferação do Coronavírus.

Acompanhe mais informações em nossas redes sociais
Plantão Secretaria (41) 3351-7100

Agradecemos a colaboração de todos.



o clubeduque

Reclamações e sugestões, contate a Ouvidoria: ouvidoria@clubeduque.com

14 de Maio de 2020

Abertura dos Clubes! FENACLUBES solicita ao Presidente da República

01 de Maio de 2020

Parabéns aos nossos colaboradores

30 de Abril de 2020

COVID-19: Comunicado de Fechamento por Tempo Indeterminado

29 de Abril de 2020

O Clube permanecerá FECHADO

21 de Abril de 2020

COMUNICADO DA DIRETORIA EXECUTIVA

20 de Abril de 2020

NOTA DE FALECIMENTO - SR. LUIZ CARLOS RAMOS

12 de Abril de 2020

Feliz Páscoa

08 de Abril de 2020

Boleto com vencimento 07/04 PRORROGADO até 17/04 COM DESCONTO!

COVID-19: Comunicado de Fechamento por Tempo Indeterminado

30 de Abril de 2020



Caros Associados,

Mesmo após o isolamento social ao qual todos nós estamos submetidos, os números da pandemia de Covid-19 seguem alarmantes em todo o país. Por isso, informamos ao associado do Clube Duque de Caxias que, após reunião realizada pelo Sindiclubes, ficou decidido que os principais clubes da capital permanecerão fechados por tempo indeterminado.

Esta decisão foi tomada levando em conta a preocupação com a segurança e a saúde de todos os nossos associados, colaboradores e terceirizados. Portanto,



FORMAÇÃO DE ATLETAS



COMITÊ BRASILEIRO DE CLUBES



Mas apesar de toda esta situação que pegou todo o mundo de surpresa, nossos atletas não ficaram desamparados.

Durante todos os meses em que o Clube permaneceu fechado, nossos professores e técnicos trabalharam arduamente para não deixar nossos atletas parados, e assim como o restante das pessoas, tivemos que nos adaptar ao “novo normal”, então utilizamos a tecnologia ao nosso favor e partimos para este universo *on-line*.

Propomos diversas atividades e mantivemos o contato com nosso time, e assim, mesmo sem poder treinar presencialmente, de casa mesmo, todos continuaram se movimentando e se cuidando, para estar em forma e com todo o gás para quando tudo isso passasse.



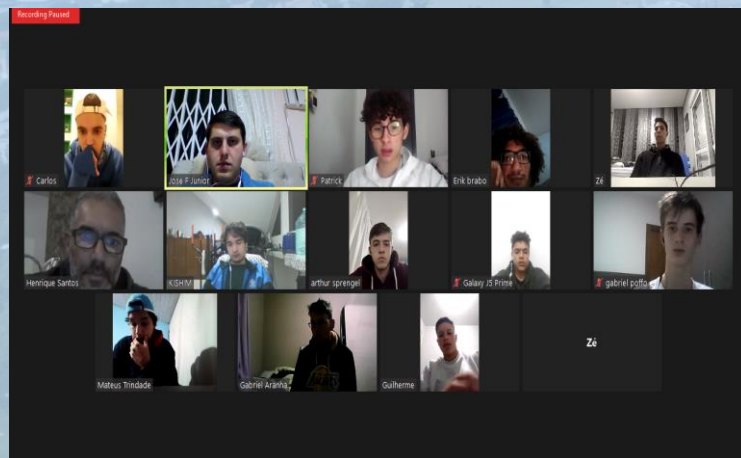
BASQUETE

Em fevereiro, uma peneira reuniu mais de 70 jovens nascidos entre 2004 e 2009, com o objetivo de selecionar talentos para compor as equipes de base do clube. Os convocados iniciaram os treinamentos, mas logo foram interrompidos por conta da pandemia de coronavírus.

Duque divulga lista de aprovados na seletiva de basquete



Durante a pandemia, os professores Leonardo e José Fernando utilizaram ferramentas online para continuar com o treinamento dos jovens. Através de reuniões via internet, foram passados treinos de fintas, dribles e domínio de bola, além de um bate-papo com o preparador físico Henrique Santos, que discorreu sobre a importância de treinar e manter o condicionamento.



Neste período, os treinadores aproveitaram para participar de diversos cursos de especialização, entre eles a formação no Congresso Internacional de Minibasquetebol em Mar Del Plata (Argentina) e da Capacitação Profissional e Interpessoal da Federação Paranaense de Basquetebol.

Em meados de outubro, os treinos presenciais voltaram a ocorrer, cumprindo à risca todos os protocolos de saúde e segurança. Em dezembro seria realizada mais uma peneira, mas devido ao decreto municipal que colocou a cidade de Curitiba novamente sob a bandeira laranja, a atividade foi suspensa por tempo indeterminado.



Apesar da falta de torneios oficiais durante todo o ano de 2020, o basquete de base do Clube Duque de Caxias, na parceria com o Comitê Brasileiro de Clubes (CBC), sofreu evolução no que se refere ao desenvolvimento dos atletas. Nos últimos quatro anos as participações nos Campeonatos Brasileiros Interclubes indicaram uma melhora nas equipes e tivemos a oportunidade de jogar com os grandes clubes do basquetebol brasileiro.

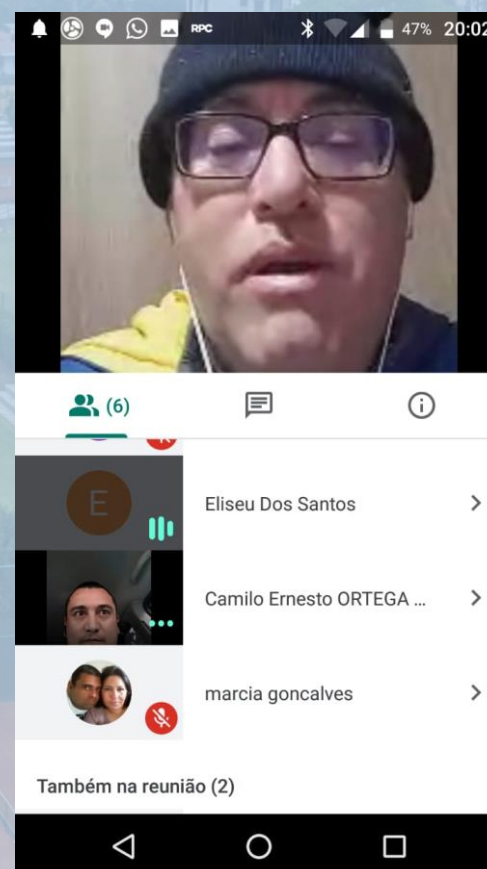
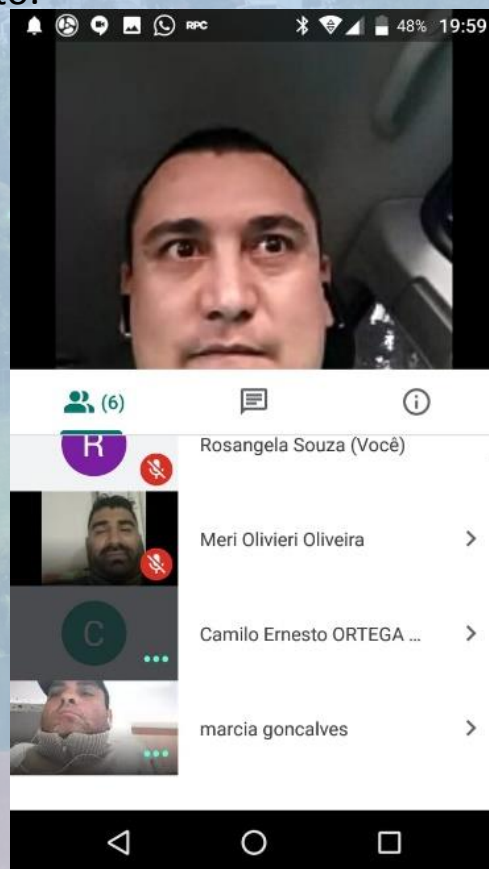
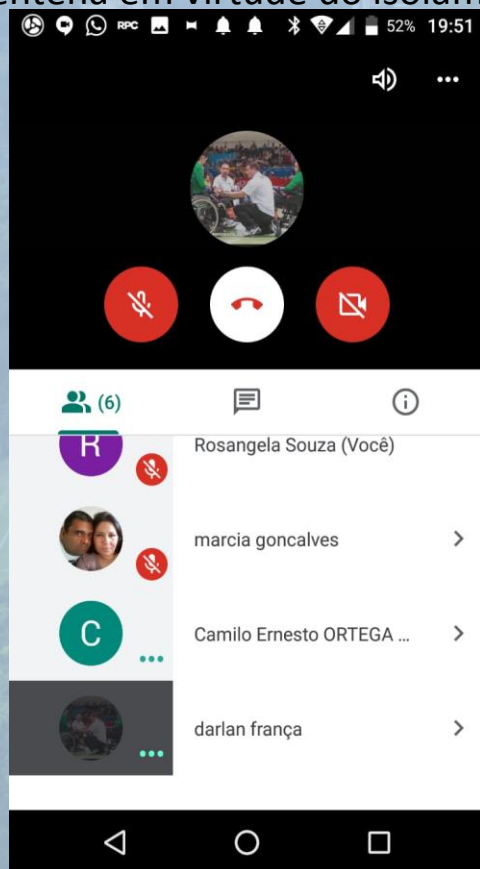
Segundo os treinadores, a bagagem das competições nacionais fez com que os atletas adquirissem responsabilidades dentro e fora de quadra, sendo capazes de compreender a importância de cada treino e de cada jogo.



Equipe sub 17 de Basquete do Clube Duque de Caxias

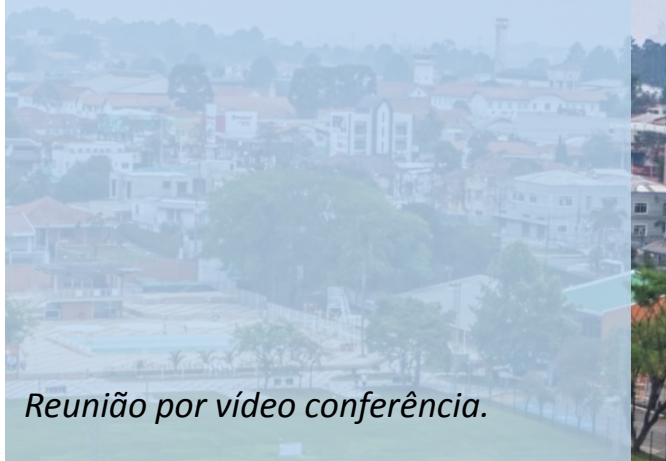
BOCHA CR

Nossa parceria com Associação dos Deficientes Físicos do Paraná - ADFP continuou no esporte paralímpico, e na Bocha as orientações via whatsapp, vídeo aulas, materiais por Power Point ou reuniões por vídeo conferência nos aplicativos disponíveis. Com o objetivo de manter os atletas em atividade, no período de quarentena em virtude do isolamento.

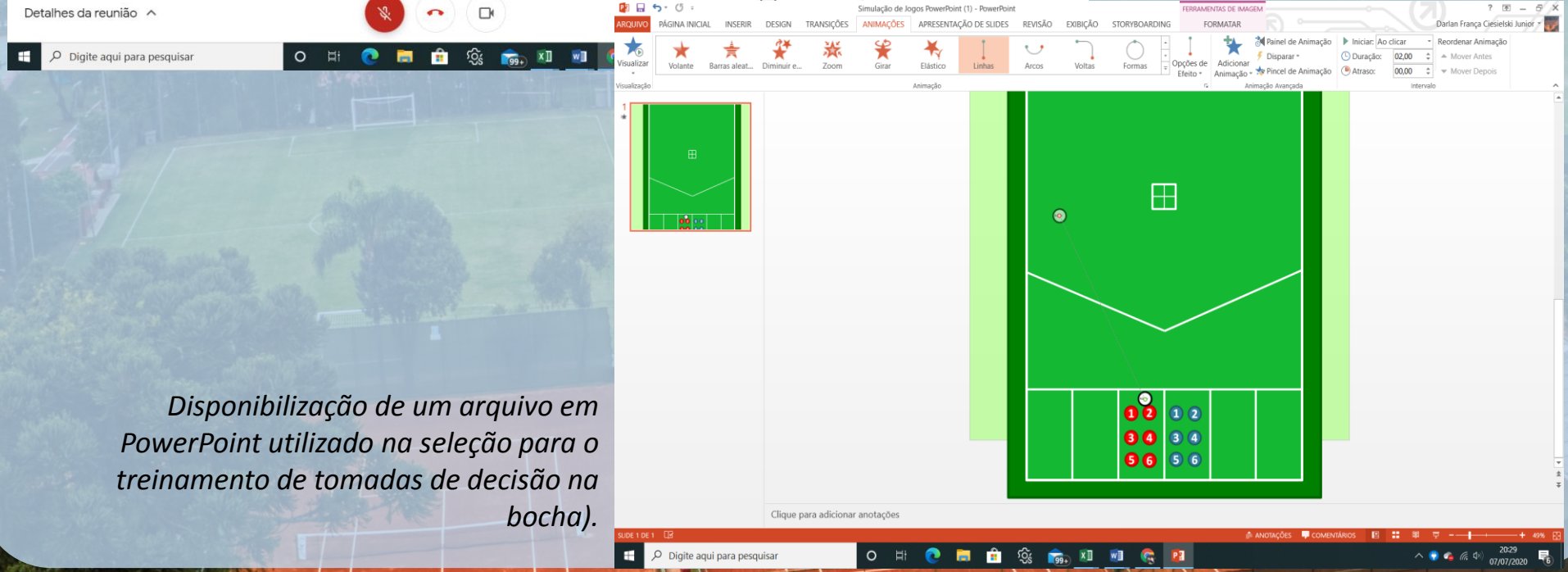


Live com Camilo Ortega, técnico da seleção colombiana de bocha paralímpica com os atletas BC4 (03/07).





Reunião por vídeo conferência.



Disponibilização de um arquivo em PowerPoint utilizado na seleção para o treinamento de tomadas de decisão na bocha).

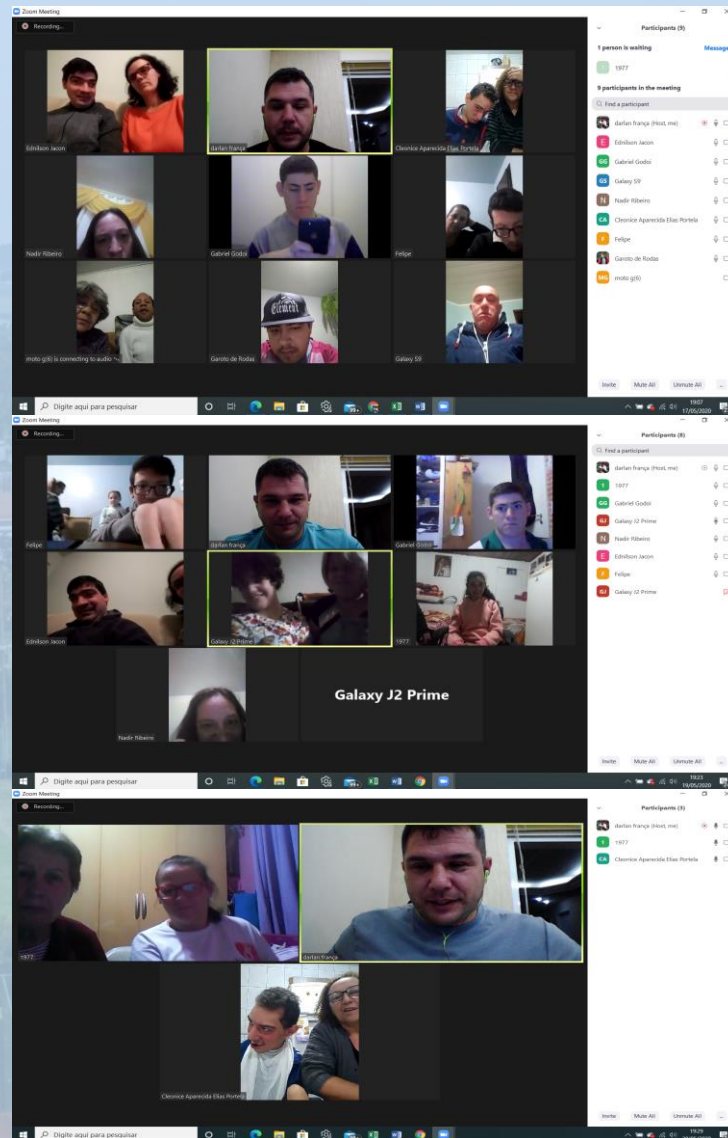




Atleta realizando exercícios prepostos.



Eliseu dos Santos executando um desafio proposto.



Reunião com atletas via Zoom



*Laila Dessuy,
executando o
desafio
proposto.*



*Atleta Felipe e
sua mãe
executando os
exercícios
propostos.*



ESGRIMA CR

No começo aumentamos o trabalho com a espada por ser nossa arma principal. Portanto só trabalhamos o florete e o sabre em uma das semanas na reta final para a Copa do Mundo e o Regional das Américas.

O trabalho se tornou mais tático, mesmo nos trabalhos em duplas e nas aulas individuais foram priorizados ataques e defesas buscando o tempo e a medida correta. Nas aulas individuais também foram trabalhados os desengajamentos no final dos ataques e a correção das paradas e respostas. O Objetivo nas respostas foi aumentar as variações e melhorar a percepção dos atletas em quando utilizar cada uma delas: direta, indireta e composta. Aumentamos o volume de combates para entrar em ritmo.

Na última semana de fevereiro recebemos a notícia de que a Copa do Mundo e o Regional das Américas foram cancelados por conta do Coronavírus, o que irá alterar o planejamento de março.





A partir daí foram realizadas orientações, uma reunião via Zoom para conversar e discutir ideias de treinamento e foram adquiridas faixas elásticas para que os atletas pudessem realizar os exercícios em casa. Nas próximas semanas então foi realizado o treinamento online, vídeos de exercícios foram enviados pela preparação física e foram enviados dicas e incentivos para os exercícios técnicos.



Seguindo assim o seguinte cronograma:

Semana 1:

Reunião e ajustes

Semana 2:

-Aquecimento articular;

- Alongamento;

Com elástico:

- Manguitos internos/externos 3x12

- Tríceps unilateral 3x12;

- Remada 3x12;

- Elevação lateral 3x12;

- Torção de tronco com “soco” 3x12;

Com pesos de 1kg (sacos de arroz, feijão, macarrão, etc.)

- Socos diretos 3x1min

Com elásticos:

- Alongamento do braço na guarda 3x12

-A fundo com quebra de ritmo 3x12

- Exercícios com alvo fixo nas 4 posições de esgrima

Semanas 3 e 4:

- Aquecimento Articular;

- Alongamento;

Com elástico:

-Manguitos internos e externos 3x12;

- Remada 3x12

Com pesos de 1kg ou 500g – em forma de circuito 3x12

- Elevação lateral

-Elevação frontal

- Rosca direta

- Tríceps testa

Com pesos e com ritmo 2x1min:

- Socos diretos

- Socos: dir, esq., dir, dir, esq., dir., esq., esq.

- Movimento de arranque 3x12

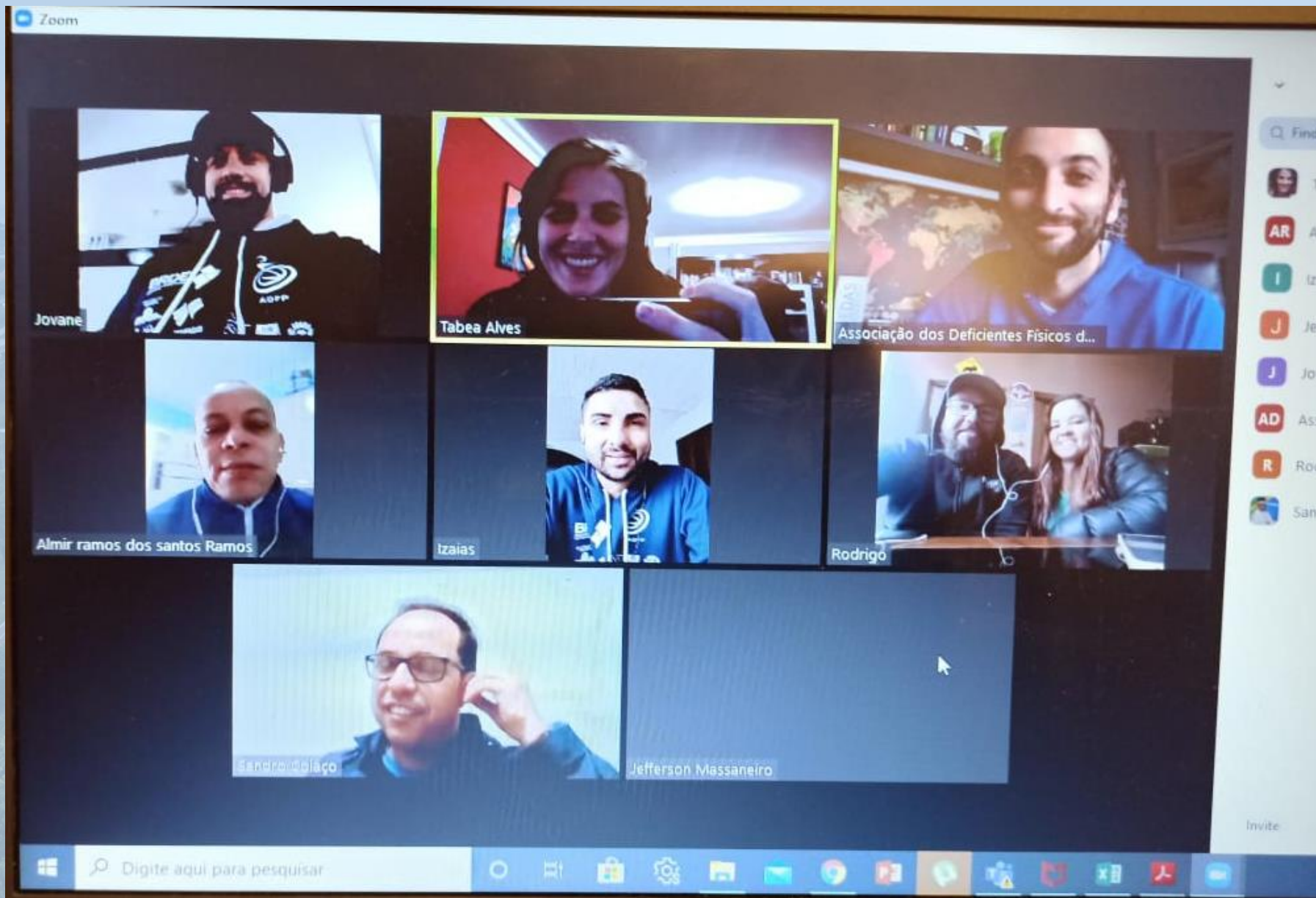
- Soco, soco, guarda esq, guarda dir. rodando o tronco

Com elástico:

- Alongamento do braço na guarda

- Alongamento do braço com quebra de ritmo

- A fundo com quebra de ritmo



Reunião por vídeo conferência.

GINÁSTICA

A Ginástica Artística é um esporte que está em constante evolução. A cada ciclo olímpico, seu código de pontuação é alterado e atualizado, fazendo com que ginastas e técnicos estejam sempre atentos e acompanhem essa evolução.

Apesar de ser o esporte fundador do Clube Duque de Caixas, a ginástica artística se apresentava apenas com aulas de escolinhas nos últimos anos, fazendo com que a tradição de formador de atletas da instituição fosse lentamente desaparecendo.

A partir da parceria do clube com o CBC, foi necessário novamente pensar em formação de atletas, com isso, novas turmas voltadas para treinamentos de competição foram criadas, novos profissionais contratados, o espaço físico foi todo reformado e toda uma nova estrutura de treinamentos preparada.

Apesar da pandemia do COVID-19, o clube manteve parceria direta com a Federação Paranaense de Ginástica e a Confederação Brasileira de Ginástica, fazendo com que as atletas do clube pudessem treinar, mesmo que on-line, com as melhores ginastas e técnicos do país, minimizando ao máximo as perdas que o isolamento inevitavelmente nos trarão, além de atualizações dos técnicos por meio de estudos do código de pontuação e regras específicas da modalidade.



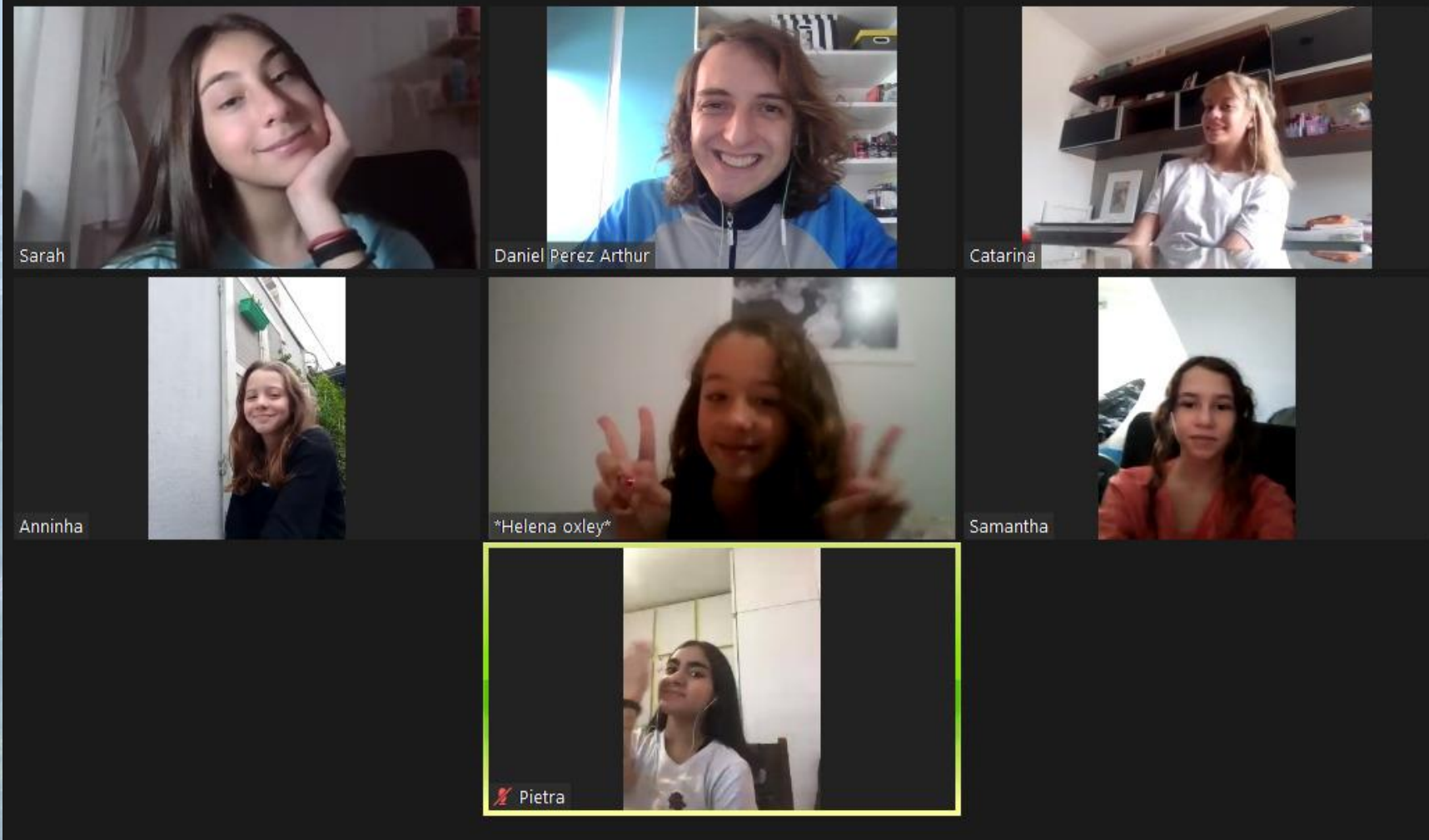
Quinzenalmente foi realizada uma reunião via aplicativo ZOOM para explicações gerais sobre o treino que será passado. Foi preparada uma planilha com os exercícios (divididos em Aquecimento, Força, Flexibilidade e Técnica) e uma coluna para que seja informada a percepção subjetiva do esforço (PSE) individual, como forma de controle de intensidade por parte do treinador. Todos os exercícios sugeridos são de domínio completo das ginastas, visto que não terão acompanhamento em tempo real da execução dos mesmos.

As ginastas ao fim de cada semana de treino devem enviar o relatório ao técnico contendo vídeos de execução e PSE de cada exercício e do treino completo.

Ao final da semana de treino, é feita uma reunião via aplicativo WhatsApp para que sejam tiradas dúvidas das ginastas e que sejam passadas correções baseadas nos vídeos enviados. Esse mesmo treino será repetido por mais uma semana. Ao final da mesma, o processo se repete com outra sequência de treinos. Totalizando 12 sessões de treino mensais.

Por ser a ginástica artística um esporte que envolve riscos de lesão, foi optado por não trabalhar exercícios técnicos complexos, pois os mesmos seriam de impossível realização sem o auxílio do técnico responsável pelas atletas.





Reunião por vídeo conferência.





FORMAÇÃO DE ATLETAS



COMITÊ BRASILEIRO DE CLUBES



JUDÔ

- **SEMINÁRIO ESTADUAL DE ARBITRAGEM E CAMPEONATO PARANAENSE MARROM E PRETA – CATEGORIA SÊNIOR**

LOCAL: IBIPORÃ - PR

Com o objetivo de adquirir experiência para a participação em competições a nível estadual, nacional e Internacional, participaram deste seminário os seguintes atletas:

- DAVI MIGUEL LOPES – CATEGORIA LIGEIRO ATÉ 60 KG - MARROM
- LUIZ FELIPE LOPES – CATEGORIA MEIO-LEVE ATÉ 66 KG – MARROM
- ALDREY GUILHERME RIBEIRO – CATEGORIA LEVE ATÉ 73 KG – MARROM
- MAXWELL WASHINGTON SILVA – CATEGORIA MEIO-MÉDIO ATÉ 81 KG – MARROM

O destaque deste evento foi o bom número de atletas participantes e o nível técnico, onde tivemos lutas com disputas bem acirradas já que este evento marca o início do ciclo de competições a nível estadual.



- **TREINAMENTO ON-LINE - HOME OFFICE**

Objetivando manter os atletas em atividade, no período de quarentena em virtude do covid-19, o plano de trabalho contou com treinos semanais enviados em forma de apresentação (Power point) e vídeo, sendo aplicado através de uma proposta onde fossem realizadas atividades dinâmicas com os principais fundamentos do Judô, utilizando materiais alternativos e que pudessem ser desenvolvidas dentro da realidade do momento e com a capacidade física de cada atleta como, por exemplo: treinos de agilidade, de força e resistência com peso corporal, desencadeamento de técnicas de ukemi e técnicas de projeção sempre buscando no possível reproduzir a realidade da nossa modalidade.





O Judô vem passando por uma estruturação onde a cada ano conquistamos algo que tem contribuído com grande relevância para o desenvolvimento das atividades bem como o desenvolvimento dos atletas praticantes. Dentre estas conquistas podemos citar:

Capacitação do professor oportunizando a participação em seminários técnicos e de arbitragem, proporcionando que o profissional acompanhe as mudanças existentes e obtenha uma atualização técnica do que acontece nos eventos estaduais, nacionais e internacionais.

Participação em um maior número de eventos regionais, estaduais, e nacionais, onde podemos citar a participação como destaque a participação no Campeonato Brasileiro Interclubes nas classes Sub 18 e Sub 21.

Aquisição de materiais como:

- Tatamis que oferecem melhor qualidade nos treinos.
- Judogis dentro do padrão da exigido pela Confederação Brasileira de Judô oportunizando a participação em eventos Estaduais e Nacionais.
- Realização da Copa Duque de Judô.
- Formação de atletas para crianças acima de 4 anos.





NATAÇÃO

- **Training Camp de Pré temporada**

LOCAL: Mococa - SP

Este evento de pré temporada foi muito bem aproveitado pelo grupo de atletas do clube, pois além da preparação física que os treinamentos propuseram e foram atingidas os atletas tiveram trocas de experiência com atletas de varias outras equipes, o grupo de treino além dos nossos 7 atletas tiveram a participação de 60 atletas das equipes como o Corinthians - SP , Juventus - SP e alguns clubes da região do interior de São Paulo.

NOME DOS ATLETAS

- Ana Flavia Braz
- Maria Eduarda Ferreira
- Pamella de Machado
- Isabella Skibinski
- Carlos Juliatto
- Gabriel Ale
- Guilherme Ziesemeyer
- Téc Battu



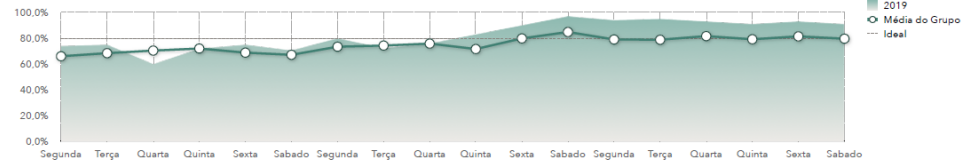


Relatórios analíticos dos atletas de natação na pandemia em busca do Índice para 2021

DIÁRIO DE TREINOS - GERAL

Avaliação JUNHO 2020

	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	Sabado	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	Sabado	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	Sabado	TOTAIS
Ideal	80,0%	80,0%	80,0%	80,0%	80,0%	80,0%	80,0%	80,0%	80,0%	80,0%	80,0%	80,0%	80,0%	80,0%	80,0%	80,0%	80,0%	80,0%	80,0%
Média do Grupo	66,0%	68,4%	70,4%	72,0%	68,8%	67,1%	73,4%	74,3%	76,8%	71,6%	79,8%	84,8%	79,0%	78,8%	81,6%	79,2%	81,4%	79,6%	75,2%
2019	74,0%	75,0%	60,0%	72,0%	75,0%	70,6%	80,0%	72,4%	76,0%	83,0%	90,0%	97,0%	94,0%	95,0%	93,0%	91,0%	93,0%	91,0%	82,0%



Feedback Técnico

O grupo passa por momentos de altos e baixos durante esse período atípico que nos encontramos, em relação ao mesmo período de 2019 a média final se encontra abaixo do normal, porém acredito que o objetivo de manter os atletas ativos esta sendo atingindo, assim procuramos passar da melhor maneira possível a pandemia e a impossibilidade de realizar os treinos visando performance.

Sistema de Avaliação e Programa de treinos

Foi avaliado através de questionário individual os seguintes fatores: Sono, Nível de Stress, Nutrição e Motivação. Além de controle de carga interna de treinamento a partir do PSE.

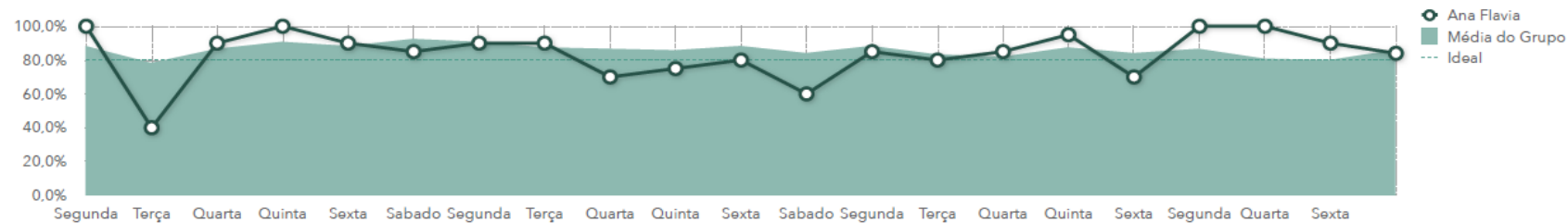
Os treinos da primeira quinzena se deram de forma gradual em uma readaptação ao meio líquido já que neste período contávamos com a disponibilidade de piscina. Já em um segundo momento após termos restrições para uso da piscina voltamos ao trabalho de força resistência agilidade e flexibilidade, buscando como principal objetivo manter os atletas ativos.

DIÁRIO DE TREINOS - SONO

Avaliação Sono

01 a 31 de Julho

	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	Sabado	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	Sabado	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	Segunda	Quarta	Sexta	
Ideal	80,0%	80,0%	80,0%	80,0%	80,0%	80,0%	80,0%	80,0%	80,0%	80,0%	80,0%	80,0%	80,0%	80,0%	80,0%	80,0%	80,0%	80,0%	80,0%	80,0%	
Média do Grupo	88,3%	78,3%	86,7%	90,8%	88,3%	92,5%	90,8%	87,5%	86,7%	85,8%	88,3%	84,2%	88,3%	83,3%	82,0%	87,5%	84,2%	86,7%	80,8%	80,0%	86,2%
Ana Flavia	100,0%	40,0%	90,0%	100,0%	90,0%	85,0%	90,0%	90,0%	70,0%	75,0%	80,0%	60,0%	85,0%	80,0%	85,0%	95,0%	70,0%	100,0%	100,0%	90,0%	84,0%





Tomada do Índice para o Calendário de 2021, com bons resultados

- **Treinamentos Home Office**

Objetivando manter os atletas em atividade, as professoras CACIELE CINTRA E JANAINA KARLA W.VICENTE, no período de quarentena em virtude do covid-19, propuseram através de atividades dinâmicas que puderam ser realizadas dentro da realidade do momento.

As instruções propõe atividades com base nos princípios da modalidade, trabalhando força, resistência, equilíbrio e coordenação além de ludicidade e percepção corporal, mantendo os atletas em contato com a modalidade para que não se sintam desmotivados e nem estejam susceptíveis a doenças psicológicas como a ansiedade, entre outras que o isolamento social poderá trazer.



TÊNIS

Apesar do ano difícil, a modalidade de Tênis foi bastante movimentada no Clube Duque de Caxias. Começamos o ano com um curso de capacitação para os professores. Estiveram presentes 30 treinadores de diversos lugares do Brasil para prestigiar o curso, que teve como foco a utilização de métodos integrados de treinamento no desenvolvimento e formação do tenista em longo prazo. Na quadra, o argentino Ignacio Assenzo abordou pontos de atenção para os treinadores que atuam nas etapas de formação envolvendo cinco situações de jogo. Além do certificado para os participantes, a Gira CBT também contou 6 pontos no Sistema Nacional de Graduação Profissional (SNGP).



Nossos atletas, participaram de mais de 60 competições durante os meses de Janeiro e Março, e após a volta das atividades a partir de Setembro. Destaque para 11 pódios que conquistamos nestas competições.



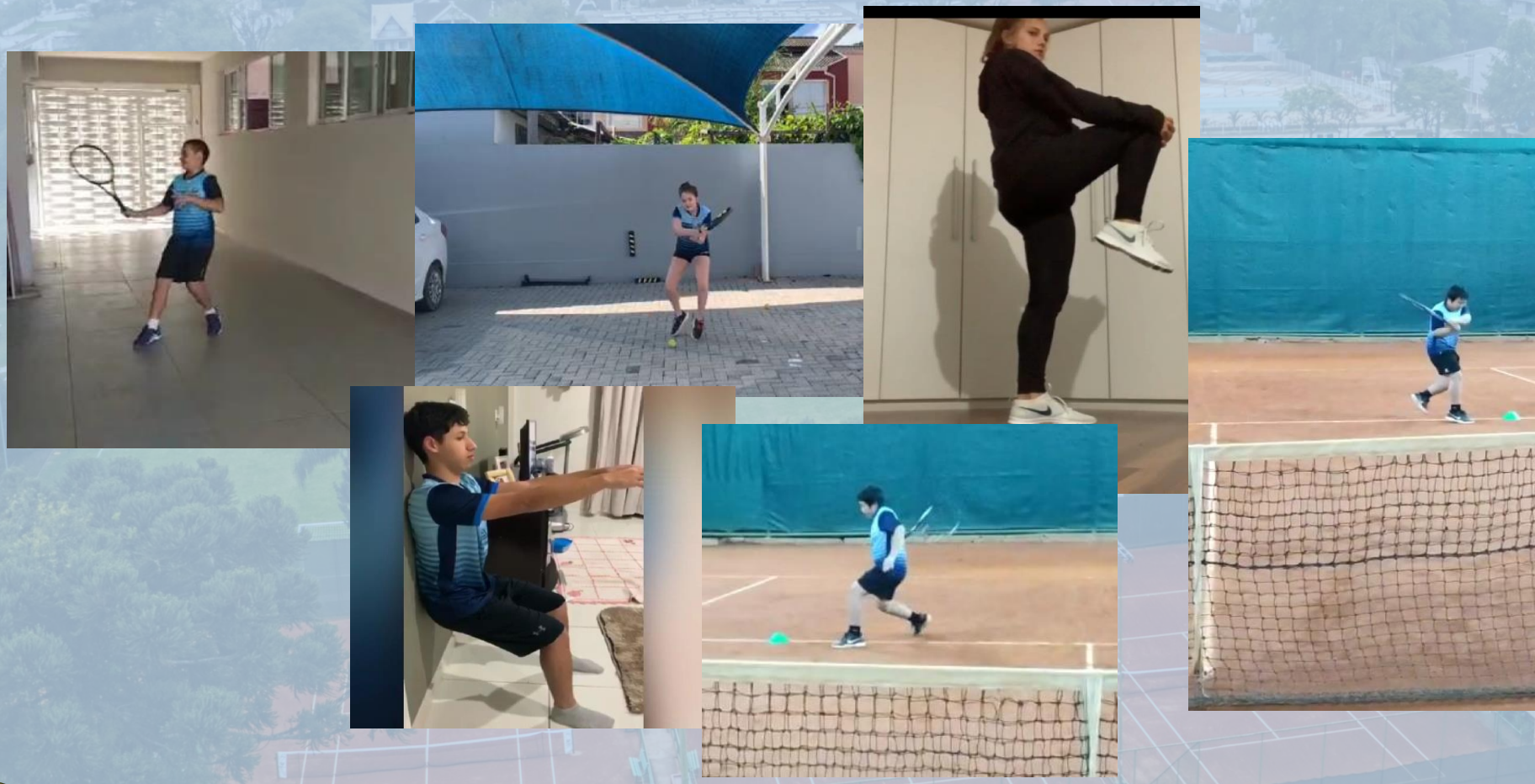
REDMI NOTE 8
AI QUAD CAMERA

SHOT ON MI 9T
AI TRIPLE CAMERA

- **Treinamento Home Office**

Os treinos foram realizados em casa ou em quadra particular. Orientações e correções via WhatsApp, e encontros on-line por vídeo conferência na plataforma ZOOM.

O Objetivo foi manter os atletas em atividade no período de quarentena em virtude do covid-19.





Erich Augusto



Bryan Macedo



iPhone de Nicole



kaun



← Bryan Macedo
4 vídeos · 24 de julho de 2020



0:15



0:16



0:15

← Kauan Carvalho
1 foto, 9 vídeos · 6 de julho de 2020



18:38



0:16



0:15



0:17

TÊNIS DE MESA

- **Torneio de Equipe Clubes**

LOCAL: Centro de Esporte e Lazer Ney Braga - São José dos Pinhais

Foi um evento muito positivo para nosso projeto, por simular situações de jogo de competições mais importantes que virão durante o ano.

O Clube Duque de Caxias era o clube visitante com o maior número de participantes.

Esta competição é singular tendo em vista o sistema de disputa, por equipes. Esta foi a primeira vez que o Clube Duque de Caxias participou da competição. Tivemos a estreia em competições de alguns atletas. O evento marcou ainda a consolidação da participação de atletas com potencial de destaque.



*Equipe Juvenil B
2.º Lugar
(Guillermo
Machowski,
Miguel Tocha e
Henrique Devitte)
3.º Lugar (Vicente
Bello, Fernando
Gbur e Carlos
Tocha)*



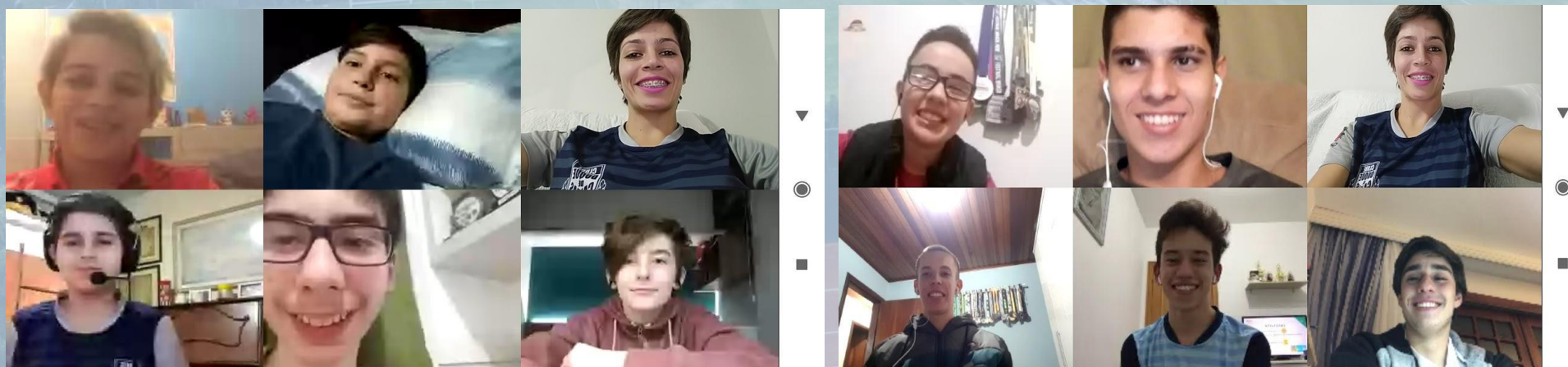
- **DIAGNÓSTICO DOS ATLETAS DO TÊNIS DE MESA OLÍMPICO DO CLUBE DUQUE DE CAXIAS DIANTE A PANDEMIA COVID-19**

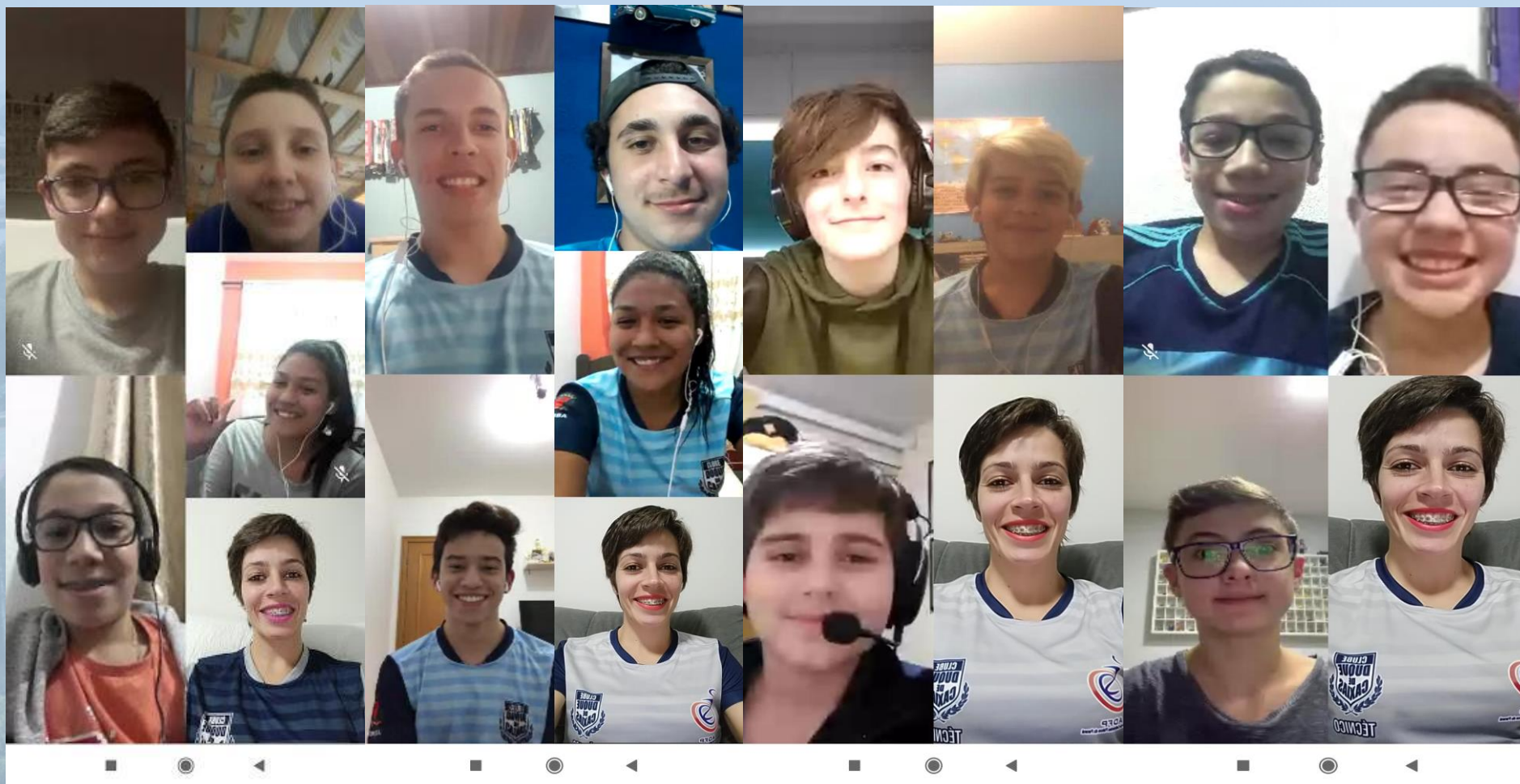
LOCAL: HOME OFFICE

Manter os atletas em atividade, no período de quarentena em virtude do covid-19.

Específicos:

- Trabalhar por meio de treinamentos técnicos, físicos, de raciocínio, lives, exercícios de habilidade, pesquisa sobre a modalidade, e reuniões on-line.
- Diagnosticar as diferentes condições dos atletas do Clube Duque de Caxias e direcionar os treinamentos a serem realizados pelos participantes do tênis de mesa olímpico.
- Perceber as realidades dos atletas para retomar o trabalho com a modalidade.
- Proporcionar aos atletas um exercício de autorreflexão..







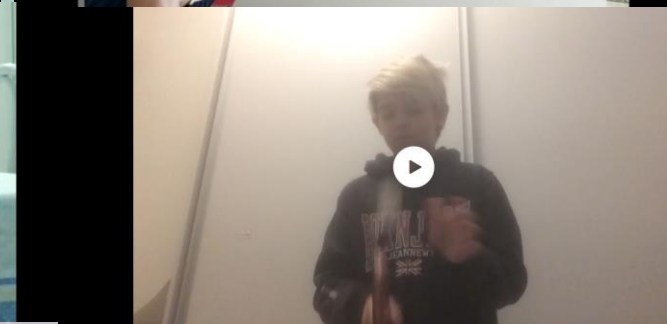
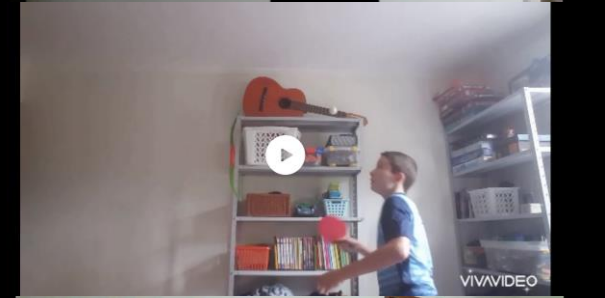
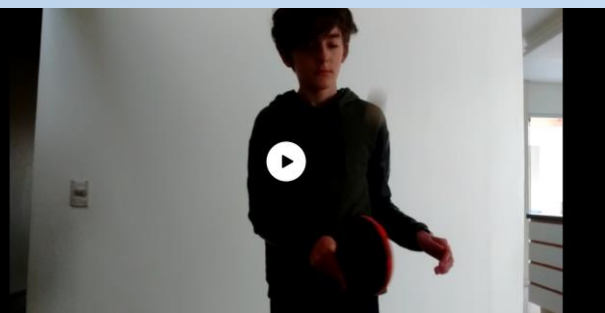
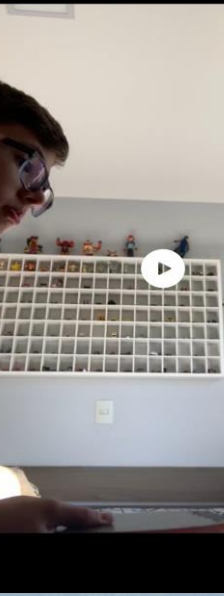
Clube Duque de Caxias

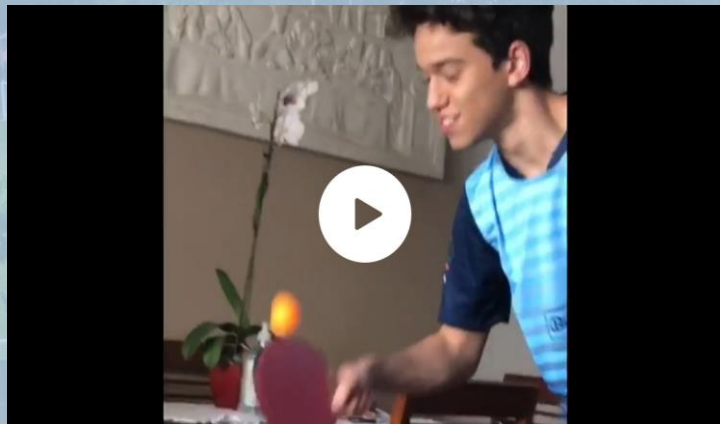
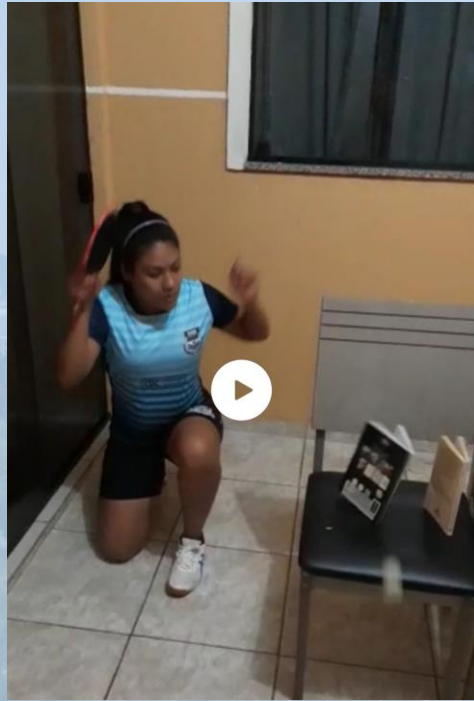
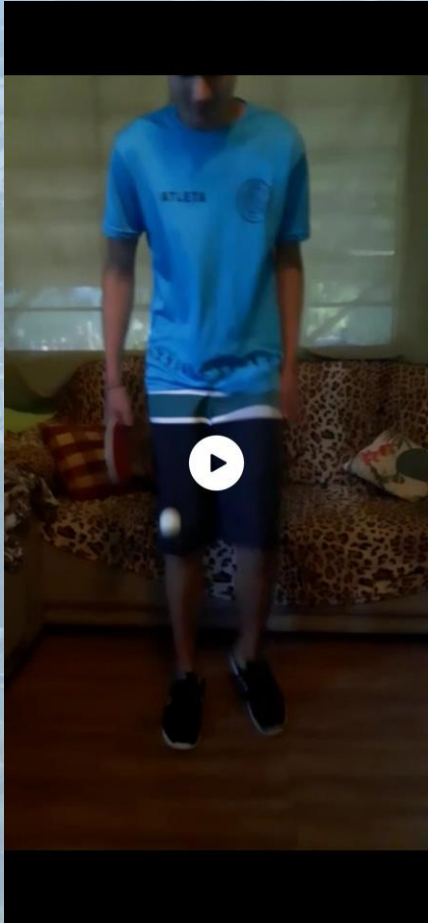
27 de abr às 13:01

Que tal começar a semana com esse desafio super bacana que a Manu, nossa professora de tênis de mesa, preparou para vocês? Queremos ver como vocês se saíram. Marque o clube em suas publicações. Logo, logo vamos voltar a treinar no clube, mas por enquanto #fiqueemcasa! 🏆🏆 #clubeduque #tenisdemesa #duquesaudavel



28 4 comentários • 2 compartilhamentos





- Disponibilização de Live de atletas da seleção brasileira de tênis de mesa no contexto da pandemia.

LOCAL: HOME OFFICE

Disponibilizei vídeo que está publicado no canal do youtube da Confederação Brasileira de Tênis de Mesa - CBTM, no qual os atletas da seleção Brasileira da modalidade: Hugo Calderano, Vitor Ishyi e Eric Jouti, falam sobre suas vidas, contexto da pandemia e etc.



TÊNIS DE MESA ADAPTADO

• Treinamento Home Office

Com o objetivo de manter os excelentes resultados de 2019 e melhorar a condição técnica e tática nos treinamentos e, assim, conseguir fazer parte do ranking nacional e internacional:

- RANKING NACIONAL PROPORCIONA AOS TRÊS PRIMEIROS COLOCADOS A CONVOCAÇÃO PARA PARTICIPAR DE SELETIVAS NA COMPOSIÇÃO DA SELEÇÃO BRASILEIRA;
- RANKING INTERNACIONAL PROPORCIONA AOS MELHORES COLOCADOS A POSSIBILIDADE DE FAZER PARTE DA SELEÇÃO BRASILEIRA PERMANENTE E, COM ISSO, PARTICIPAR DE COMPETIÇÕES INTERNACIONAIS SEM CUSTOS PRÓPRIOS, ALÉM DE SER CONVOCADO DIRETAMENTE AOS EVENTOS PRINCIPAIS (MUNDIAL E PARALIMPIADAS), CASO ESTEJA COLOCADO ENTRE OS 10 PRIMEIROS COLOCADOS DO RANKING MUNDIAL.

As orientações ocorreram via whats, E-mails, vídeo aulas, reuniões por vídeo conferencia Google Meet, Vídeos dos melhores atletas por Classes em nível Internacional e teve por objetivo manter os atletas em atividade, no período de quarentena em virtude do covid-19.

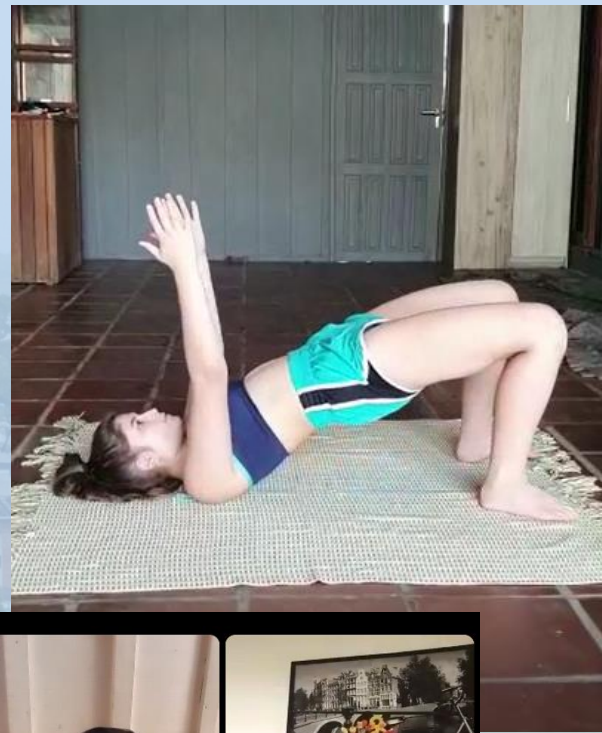
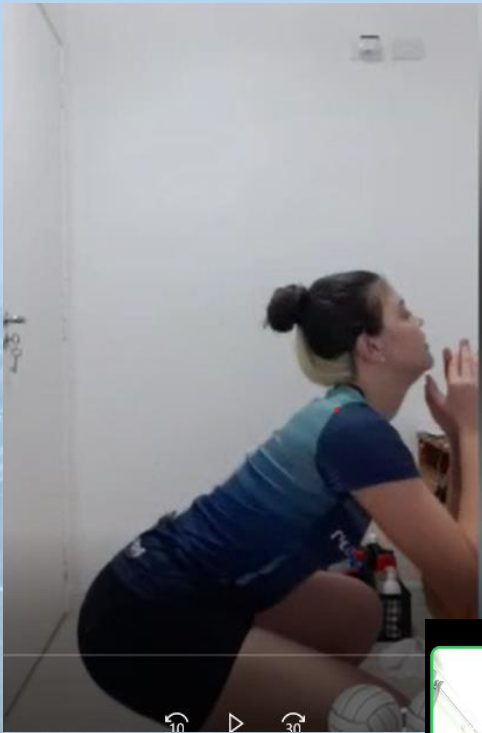


VÔLEI

- **PREPARAÇÃO FÍSICA SUB-19 e SUB-18**

Orientações via whats, e-mails, vídeo aulas, materiais por power point ou reuniões por vídeo conferencia nos aplicativos disponíveis.

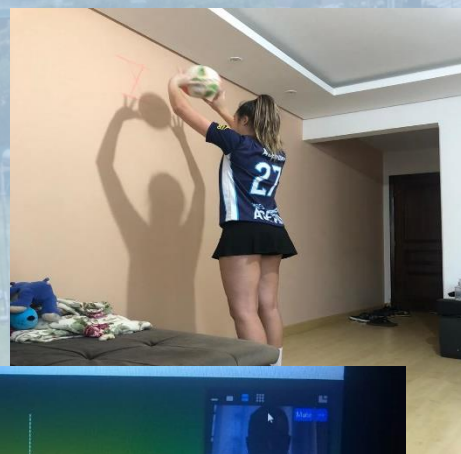




 <p>jorge brito</p>	 <p>Rafaelly Mellinger</p>	 <p>Eduarda Chiquitti</p>	 <p>iPhone de Julia</p>
 <p>Henrique Santos</p>	 <p>iPhone de Julia</p>	 <p>Nicololy Cardoso</p>	 <p>Nicolle Alves</p>

- **TREINAMENTO PARA MANUTENÇÃO DOS FUNDAMENTOS DO VOLEIBOL**

A disposição das atletas para enfrentar esta situação de distanciamento social tem sido muito importante. Nosso esporte é essencialmente coletivo e mesmo separados tenho a plena convicção que estamos mantendo além das partes físicas, técnicas e teóricas um vínculo de extrema importância para o retorno às atividades normais. As plataformas de reunião para ajustes nas quartas feiras tem sido um aliado bem interessante. Estamos conseguindo fazer correções e até avançar em alguns aspectos táticos e teóricos. E bem verdade que não substituí o treinamento, mas o uso das plataformas, como apoio, mesmo após este período deve crescer. O plano é poder fazer uma volta gradual já usando os ganhos teóricos.





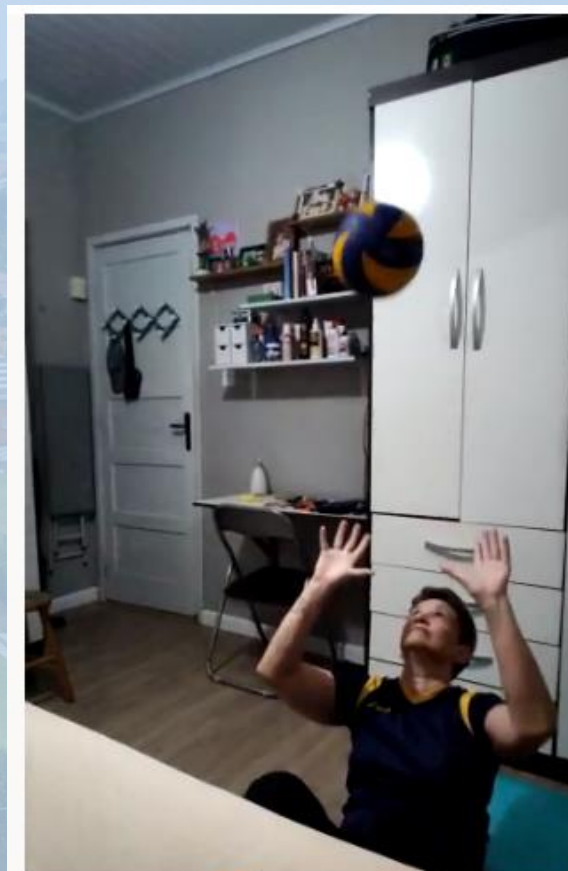
- DESAFIOS DE ATLETAS REFERENCIA NA MODALIDADE



Aninha Seleção Brasileira



Mauricio Campeão Olímpico



Marcia Radke – ICONE



- DESAFIOS DE ATLETAS REFERENCIA NA MODALIDADE



Leandro Seleção Brasileira



**Talmo Oliveira Campeão
Olímpico**



Fabio Piazon



Atletas da Duque realizando o desafio.

VÔLEI DE PRAIA

O trabalho que vem sendo realizado no Clube Duque de Caxias na parceria com o Comitê Brasileiro de Clubes (CBC) vem trazendo resultados positivos para os nossos atletas do vôlei de praia, sob o comando do treinador Guto Barranco.

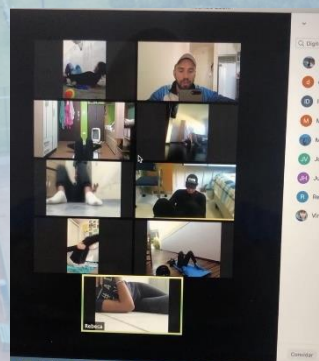
No início do ano, entre 22 e 26 de janeiro, a dupla Aline e Val conquistou o quinto lugar na 4ª etapa do Circuito Brasileiro de Vôlei de Praia em João Pessoa (PB). As atletas da Duque alcançaram um acentuado nível competitivo, que as colocou entre as 5 melhores duplas do Brasil.



Participamos também da 1ª etapa do Paranaense de Vôlei de Praia, que aconteceu na cidade de Maringá, entre 27 de fevereiro e 1 de março. Na ocasião, a união do grupo juvenil teve destaque.



Após o torneio estadual, a pandemia de corona vírus suspendeu todas as competições esportivas no Brasil. Com isso, os treinos para os atletas da Duque passaram a ser online, através de vídeo-aulas. Nos 4 módulos de treinos, 15 atletas participaram das atividades, envolvendo principalmente exercícios físicos de fortalecimento, meditação e até uma palestra com o preparador físico Ygor Fajardo, que explicou sobre a importância da musculação e condicionamento aeróbico para atletas do vôlei de praia.



Somente em outubro, entre 15 e 18 daquele mês, as competições retornaram, com a atleta Aline Lebioda disputando a etapa de Saquarema do Circuito Brasileiro de Vôlei de Praia. Na ocasião, a jogadora terminou na 14ª colocação.



Entre 20 e 22 de novembro, as equipes da Duque participaram de mais uma etapa do Circuito Paranaense, desta vez em Curitiba, com presença em quatro pódios. Naquele torneio, as duplas Emanuele e Gi (Sub-19) e Milena e Priscyla (Sub-21) foram campeãs da etapa. Também na Sub-21, conquistamos o 3º lugar com Melanie e Julia, e a quarta colocação com a dupla Giovana/Emanuele.



On-limpíadas Solidária 2020

Foto da entrega da placa em homenagem a Diretoria do Clube Duque de Caxias, com os representantes do Curitibano, Círculo Militar e AABB



On-LIMPÍADA solidária 2020

Clube Curitibano CURITIBA CLUBE DUQUE DE CAXIAS

Clube Duque de Caxias
14 de agosto · 🌐

Na próxima segunda-feira, dia 17 de agosto, vai começar a On-limpíada Solidária, uma iniciativa entre os clubes Duque de Caxias, Curitibano, Círculo Militar e AABB com o objetivo de promover ações solidárias e estimular uma competição sadia através de desafios físicos individuais e recreativos entre os nossos atletas e familiares.

Como será a On-limpíada?

Entre 17 e 30 de agosto vai acontecer a primeira fase da On-limpíada com a arrecadação de latas de leite em pó, que deverão ser entregues na portaria do clube.

As doações podem ser realizadas pelos sócios e pelos atletas que competem pelo clube e participarão dos desafios.

A competição terá provas físicas individuais, recreativas e culturais, orientadas pelos treinadores de cada modalidade.

Para obter mais informações e ter acesso aos desafios, acesse a página do evento no facebook:
<https://www.facebook.com/events/s/on-limpiada-solidaria-2020-fas/2419315195033392/?ti=as> Ver menos



EVENTO PROPOSTO PELO CLUBE CURITIBANO, QUE MOVIMENTOU OS GRANDES CLUBES DE CURITIBA, NO AUGUE DA PANDEMIA COM AÇÕES BENEFICIENTES, ESPORTIVAS E CULTURAIS ESTIMULANDO NOSSOS ATLETAS A ENFRENTAR AS DIFICULDADES E A MANTEREM O ESPIRITO ESPORTIVO MESMO ON-LINE

O CLUBE SAGROU-SE CAMPEÃO !!!

