



CONFEDERAÇÃO BRASILEIRA DE SQUASH

Fundada em 21 de junho de 1991

Filiada à WSF – World Squash Federation

Membro do COB – Comitê Olímpico Brasileiro

RELATÓRIO DO PROJETO AULAS DE SQUASH DOS CORREIOS

CONTRATO/DCORE Nº 39/2018

PATROCINADORA: CORREIOS

PATROCINADO: CBS – CONFEDERAÇÃO BRASILEIRA DE SQUASH

Conforme o contrato de patrocínio esportivo CONTRATO/DCORE Nº 39/2018, trazemos a seguir o relatório do Projeto Aulas de Squash dos Correios, contemplando:

- I. Quantidade de empregados atendidos, por gênero e faixa etária;
- II. Resumo das atividades desenvolvidas;
- III. Imagens das atividades do projeto.

Confederação Brasileira de Squash – CBS

Av. Prof. Alceu Maynard de Araújo, 153 conj. 22 - sala 02

CEP 04726-160 – São Paulo – SP

Fone: 11-2384-3055

e-mail: cbs@cbsquash.com.br



CONFEDERAÇÃO BRASILEIRA DE SQUASH

Fundada em 21 de junho de 1991
Filiada à WSF – World Squash Federation
Membro do COB – Comitê Olímpico Brasileiro

Apresentação

Vimos, por meio deste apresentar o detalhamento de nosso projeto AULAS DE SQUASH DOS CORREIOS.

O projeto foi desenvolvido, para aprendizagem e treinamento de squash voltado exclusivamente aos empregados ativos dos Correios.

Os objetivos principais deste programa foram:

- incentivar os empregados à prática regular de atividades físicas sob orientação de profissionais especializados, buscando a melhora e a manutenção de sua condição física e mental, com vistas a contribuir de forma positiva com a qualidade de vida dentro e fora da empresa;
- introduzir a prática de um esporte que é, sabidamente, uma modalidade que alivia o stress, contribuindo para uma melhor condição psicológica;
- contribuir para a redução da obesidade entre os empregados dos Correios, sabendo-se que o squash é o esporte que mais queima calorias;
- contribuir para a diminuição dos índices de absenteísmo na Empresa por meio de uma prática saudável que ajude na redução dos níveis de adoecimento e no estímulo ao abandono da dependência em drogas legais e ilegais.

Detalhamento das Células:

Célula Brasília

Número de Vagas: 04

Local: Capital Squash Center - S/N, St. de Clubes Esportivos Sul Trecho 3, Brasília - DF, 70200-003

Periodicidade: 2x na semana

Datas e horários das aulas: terças e quintas-feiras de 20h30 às 21h30

Responsável no local: Diego Bolzan

Confederação Brasileira de Squash – CBS

Av. Prof. Alceu Maynard de Araújo, 153 conj. 22 - sala 02

CEP 04726-160 – São Paulo – SP

Fone: 11-2384-3055

e-mail: cbs@cbsquash.com.br



CONFEDERAÇÃO BRASILEIRA DE SQUASH

Fundada em 21 de junho de 1991
Filiada à WSF – World Squash Federation
Membro do COB – Comitê Olímpico Brasileiro

Célula Rio de Janeiro

Número de Vagas: 04

Local: Rio Squash Clube - R. Cândido Mendes, 581 - Glória, Rio de Janeiro - RJ, 20241-220

Periodicidade: 2x na semana

Datas e horários das aulas: quartas e sextas-feiras de 18h às 19h

Responsável no local: José Henrique Lopes

3

Resumo das atividades desenvolvidas

As academias forneceram para as aulas, raquetes e óculos de proteção.

Para as aulas, os alunos contemplados utilizaram roupas esportivas e tênis próprios adequados a modalidade.

As aulas, ministradas por professores especializados, visaram introduzir a modalidade aos alunos matriculados, seguindo a seguinte metodologia didática:

1) Elementos básicos

Nesta etapa os alunos conheceram um pouco da base que cerca o esporte.

Esporte jogado com raquetes e uma bola de borracha. Uma partida é disputada entre dois atletas. Há também jogo em duplas, menos utilizado. A partida ocorre em uma quadra fechada e coberta, em que todas as paredes e até vidros e porta podem ser utilizados.

A bola só é considerada fora se bater acima das linhas das paredes laterais. A cada jogada, a bolinha tem que bater obrigatoriamente uma vez na parede frontal. A bola pode fazer tabela com qualquer parede lateral ou o vidro da parede de fundo, na ida ou na volta. Todavia, a bola só pode quicar no chão uma vez.

Consequentemente, todas essas jogadas devem ser utilizadas para dificultar a vida do adversário. Não existe uma maneira única de como jogar Squash. Ou seja, de como executar essas jogadas. Na verdade, o intuito é variar o jogo para ampliar as tentativas de ganhar o ponto.

Confederação Brasileira de Squash – CBS

Av. Prof. Alceu Maynard de Araújo, 153 conj. 22 - sala 02

CEP 04726-160 – São Paulo – SP

Fone: 11-2384-3055

e-mail: cbs@cbsquash.com.br



CONFEDERAÇÃO BRASILEIRA DE SQUASH

Fundada em 21 de junho de 1991
Filiada à WSF – World Squash Federation
Membro do COB – Comitê Olímpico Brasileiro

2) Sistemas de pontos

Foram apresentados ao sistema de pontos da modalidade.

Atualmente joga-se pelo sistema de pontos corridos (“point-a-rally”). Isto é, ao final de toda troca de bola, marca-se ponto, independente de quem sacou. A partida pode ser em melhor de 5 ou de 3 games de 11 pontos. Já existiram outras variações de como jogar Squash. Por exemplo, o sistema de 15 pontos ou de pontos por saque foi oficial por algum tempo durante o século XX.

3) Fundamentos e jogadas de como jogar Squash

Foram iniciados e treinaram durante as aulas os principais fundamentos do Squash.

- *Paralela: rebater a bola para que ela retorne na mesma direção*
- *Cruzada: rebater a bola com o objetivo de inverter o lado do jogo para deixá-la mais longe do adversário, prejudicando sua rebatida*
- *Boast: jogada com as paredes laterais em que a bola chega à parede central com menor velocidade, obrigando o jogador a correr e evitar o segundo pique da bola no chão*
- *Drop ou curta: rebatida fraca para acertar a bola nas proximidades da linha de lata, como se fosse colocada a bola longe do alcance do adversário*
- *Lob: bola alta, que faz uma parábola por cima do jogador com o objetivo de obrigá-lo a ir ao fundo da quadra*
- *Voleio: rebater no ar, sem deixar a bola quicar para intensificar o jogo e dificultar o posicionamento adversário*
- *Nick: jogada que depois de tocar na parede frontal, a bola acerta no ponto de junção da parede lateral com o chão e não pula, impedindo a resposta do adversário*

Quantidade de empregados atendidos, por gênero e faixa etária

Ao todo, nas células de Brasília e Rio de Janeiro, foram atendidos 08 alunos, sendo 06 homens e 02 mulheres.

Confederação Brasileira de Squash – CBS

Av. Prof. Alceu Maynard de Araújo, 153 conj. 22 - sala 02
CEP 04726-160 – São Paulo – SP
Fone: 11-2384-3055
e-mail: cbs@cbsquash.com.br



CONFEDERAÇÃO BRASILEIRA DE SQUASH

Fundada em 21 de junho de 1991
Filiada à WSF – World Squash Federation
Membro do COB – Comitê Olímpico Brasileiro

Imagens Ilustrativas



Alunos do RJ em treinamento



Quadra positivada utilizada para treinamento em Brasília

Confederação Brasileira de Squash – CBS

Av. Prof. Alceu Maynard de Araújo, 153 conj. 22 - sala 02
CEP 04726-160 – São Paulo – SP
Fone: 11-2384-3055
e-mail: cbs@cbsquash.com.br