# RELATÓRIO DE GESTÃO TÉCNICA E FINANCEIRA 2021

**(31) 3223-2611**
Rua Congonhas, n° 420, Santo Antônio
Belo Horizonte - MG - CEP 30330-100

**Mackenzie** começou a escrever sua história no cenário esportivo e social de Belo Horizonte no dia 1º de setembro de 1943. Fundado por um grupo de atletas de vôlei e basquete, que tinham como objetivo criar um espaço destinado ao lazer e à prática de esportes na capital, o clube iniciou sua trajetória em uma quadra construída na Avenida João Pinheiro, uma das áreas mais nobres da cidade.

O **Mackenzie** é um dos clubes de maior tradição na formação de atletas de voleibol, basquetebol e natação em Belo Horizonte. Desde a década de 50, destaca-se nas atividades esportivas, conquistando muitos títulos e lançando atletas que hoje integram seleções Estaduais e Nacionais.

O clube oferece toda estrutura física necessária para a prática de esportes e para o convívio social de atletas e associados. O espaço conta com duas piscinas aquecidas, sendo uma semiolímpica e outra coberta; ginásio poliesportivo com capacidade para 900 pessoas; quatro quadras descobertas; sala de fisioterapia; Pilates; sala de nutrição; academia de musculação; salão de festas com capacidade para 500 pessoas, para reuniões com atletas e pais; sala para estudos; salão de jogos, sauna seca, sauna a vapor e seis vestiários.

Ao longo dos seus 77 anos, o **Mackenzie** demonstrou ter em seu DNA a formação e o desenvolvimento de atletas. Tanta história e dedicação ao esporte geraram títulos e um dos pilares mais importantes da sua história: o respeito e o reconhecimento no cenário esportivo.

No **voleibol**, estrelas da nossa seleção nacional como Sheilla Castro (bicampeã olímpica), Érika Coimbra, Gabriela Braga, Ana Carolina Silva, Tais Mariele, Priscila Heldes, estão entre outras atletas que brilham nas quadras da Superliga Feminina no Brasil e passaram pelo clube do bairro Santo Antônio.

Hoje em dia, o clube investe no esporte como uma ferramenta auxiliar na educação e na integração social de crianças e jovens. O foco é a formação integral do ser humano, contribuindo para o desenvolvimento e saúde dos atletas.

O **basquetebol** no **Mackenzie** conta com equipes de base que vão dos 12 aos 17 anos, tendo vários títulos estaduais. A **natação**, que conta com todas as categorias de base, consagrou-se como a segunda melhor do estado, colecionando títulos regionais e nacionais.

**Empresa:** MACKENZIE ESPORTE CLUBE
C.N.P.J.: 17.499.252/0001-00
CONSOLIDADO
Balanço encerrado em: 31/12/2021

Folha: 0001

## BALANÇO PATRIMONIAL

| Descrição | Saldo Atual |
|---|---|
| **ATIVO** | |
| **ATIVO CIRCULANTE** | **7.395.141,40** |
| **DISPONÍVEL** | **5.400,30** |
| **CAIXA E EQUIVALENTES DE CAIXA** | **5.400,30** |
| **CAIXA** | **558,79** |
| Caixa Geral | 558,79 |
| **BANCO CONTA MOVIMENTO SEM RESTRIÇÃO** | **4.839,51** |
| Banco Santander - aG. 3471 C/C 005506-5 | 4.839,51 |
| **BANCOS C/MOVIMENTO - RECURSOS COM RESTRIÇÃO** | **2,00** |
| Banco do Brasil - Ag. 1229 C/C 69521-1 | 1,00 |
| Banco do Brasil - Ag. 3368 C/C 54867-7 | 1,00 |
| **APLICAÇÕES FINANCEIRAS** | **7.311.399,95** |
| **APLICAÇÕES FINANCEIRAS** | **7.311.399,95** |
| **APLICAÇÕES FINANCEIRAS - RECURSOS SEM RESTRIÇÃO** | **786.008,92** |
| Banco Santander - CDB Ag. 3471 C/C 13005506-5 | 686.008,92 |
| Banco Santander - Ag. 3471 C/C 60.030527 Reserva Patrimonial | 100.000,00 |
| **APLICAÇÃO FINANCEIRA - RECURSOS C/RESTRIÇÃO** | **6.525.391,03** |
| Banco do Brasil - Ag. 1229-7 C/Poupança 69368-5 | 439,33 |
| Banco do Brasl | 88.142,13 |
| Banco do Brasil - Ag. 1229-7 C/C 69578-5 | 3.714,00 |
| Banco do Brasil - Ag. 1229-7 C/C 69752-4 | 1.925.997,65 |
| Banco do Brasil - Ag. 1229-7 C/C 80808-1X | 208.630,83 |
| Banco Santander- Ag. 347 C/Poupança 60.025200-0 | 0,01 |
| Banco dlo Brasl - Ag. 1229-7 C/Poupaça 69518-1 | 285.129,86 |
| Banco do Brasil - Ag. 1229-7 C/C 69577 Atletas Olímpicos IV | 510.590,62 |
| Banco do Brasil - Ag. 1229-7 C/C 808082-8 Projeto Avança Esporte III | 205.738,77 |
| Caixa Econômica Federal - Ag. 4534 C/Poupança 4858-1 | 2.047.021,79 |
| Banco do Brasil - Ag. 1229-7 C/Poupança 808080-1 | 1.249.986,04 |
| **CONTAS A RECEBER** | **250,00** |
| **OUTRAS CONTAS A RECEBER** | **250,00** |
| **DIVERSAS CONTAS A RECEBER** | **250,00** |
| Cheques Devolvidos | 250,00 |
| **TRIBUTOS A RECUPERAR** | **1.712,92** |
| **TRIBUTOS CORRENTES A RECUPERAR** | **1.712,92** |
| **TRIBUTOS A COMPENSAR/RECUPERAR** | **1.712,92** |
| IRRF a Compensar | 1.100,57 |
| ISS a Recuperar | 77,00 |
| Tributos Pagos a Maior ou Indevidamente | 432,81 |
| INSS a Compensar | 102,54 |
| **OUTROS ATIVOS CIRCULANTES** | **76.378,23** |
| **OUTROS** | **59.878,23** |
| **ADIANTAMENTO A EMPREGADOS** | **45.023,14** |
| Adiantamento de Salário | 3.300,03 |
| Adiantamento Férias | 40.493,79 |
| Insuficiência de Saldo | 1.229,32 |
| **ADIANTAMENTO A FORNECEDORES** | **14.855,09** |
| Adiantamento a Fornecedores | 14.855,09 |
| **OUTRAS CONTAS A RECEBER** | **16.500,00** |
| **CONTAS A RECEBER DE ASSOCIADOS** | **16.500,00** |
| Saldo de Quotas a Receber de Associados | 16.500,00 |
| **ATIVO NÃO CIRCULANTE** | **2.932.261,29** |
| **IMOBILIZADO** | **2.932.261,29** |
| **IMOBILIZADO EM OPERAÇÃO** | **7.029.080,45** |
| **IMÓVEIS** | **2.339.707,33** |
| Terrenos | 1.774.963,00 |
| Obras Civis | 564.744,33 |
| **MÓVEIS E UTENSÍLIOS** | **339.924,51** |
| Móveis e Utensílios | 339.924,51 |
| **MÁQUINAS, EQUIPAMENTOS E FERRAMENTAS** | **1.216.870,47** |

Declaramos sob as penas da lei que as informações aqui contidas são verdadeiras e nos responsabilizamos por elas

**Empresa:** MACKENZIE ESPORTE CLUBE
C.N.P.J.: 17.499.252/0001-00
CONSOLIDADO
Balanço encerrado em: 31/12/2021

Folha: 0002

## BALANÇO PATRIMONIAL

| Descrição | Saldo Atual |
|---|---|
| Máquinas, Equipamentos e Ferramentas | 634.044,07 |
| Equipamentos Esportivos | 582.826,40 |
| **BENFEITORIAS E PROPRIEDADES DE TERCEIROS** | **1.792.095,29** |
| Benfeitorias | 1.792.095,29 |
| **EQUIPAMENTOS DE INFORMATICA E PERIFERICOS** | **125.585,22** |
| Equipamentos de Informatica e Perifericos | 125.585,22 |
| **IMOBILIZADO EM ANDAMENTO** | **149.259,16** |
| Imobilizado em Andamento | 149.259,16 |
| **INSTALAÇÕES** | **1.058.204,81** |
| Instalações | 1.058.204,81 |
| **APARELHOS TELEFÔNICOS** | **7.433,66** |
| Aparelhos Celulares | 7.433,66 |
| **(-) DEPRECIAÇÃO E EXAUSTÃO** | **(4.096.819,16)** |
| **(-) DEPRECIAÇÃO** | **(4.096.819,16)** |
| (-) Obras Civis | (538.161,31) |
| (-) Móveis e Utensílios | (243.598,46) |
| (-) Máquinas, Equipamentos e Ferramentas | (474.706,45) |
| (-) Benfeitorias | (1.792.095,29) |
| (-) Equipamentos de Informatica e Perife | (111.950,93) |
| (-) Instalações | (597.401,33) |
| (-) Aparelhos Celulares | (5.801,67) |
| (-) Equipamentos Esportivos | (333.103,72) |
| **INTANGIVEL** | **0,00** |
| **INTANGIVEL** | **9.010,04** |
| **INTANGIVEL** | **9.010,04** |
| Software | 9.010,04 |
| **(-) AMORTIZAÇÃO/DEPRECIAÇÃO** | **(9.010,04)** |
| **(-) AMORTIZAÇÃO** | **(9.010,04)** |
| (-) Software | (9.010,04) |
| **TOTAL ATIVO** | **10.327.402,69** |
| **PASSIVO** | |
| **PASSIVO CIRCULANTE** | **566.208,96** |
| **FORNECEDORES** | **130.935,52** |
| **FORNECEDORES NACIONAIS** | **130.935,52** |
| **FORNECEDORES NACIONAIS** | **130.935,52** |
| COPIADORA CHROMOS LTDA | 342,00 |
| CONSORCIO OTIMO DE BILHETAGEM ELETRONICA | 28,50 |
| NUCLEO SOLUCOES CONTABEIS LTDA | 2.171,82 |
| INTERLIVRE SERVICOS DE INTERNET LTDA | 63,60 |
| ITAMBÉ ALIMENTOS S/A | 201,00 |
| LOJA ELETRICA LTDA | 6.487,52 |
| REAL COMERCIO LTDA / SAVASSI | 1.911,81 |
| WTS INDUSTRIA E COMERCIO DE PRODUTOS QUI | 4.272,00 |
| NACIONAL TINTAS LTDA - CAICARA | 410,98 |
| PB PONTO DO BOMBEIRO MAT.HID. LTDA | 798,80 |
| PONTO DO ELETRICISTA, LTDA | 730,72 |
| EXTINAL EXTINTORES E EQUIPAMENTOS DE SEGURANCA CONTRA INCEND | 779,00 |
| PROTECAO CONTRA INCENDIO RIVAL DO FOGO LTDA - ME | 571,45 |
| AGS - LOCACAO E SERVICOS AUTOMOTIVOS LTDA | 2.128,00 |
| PARAISO DAS BOMBAS MANUTENCAO E SERVICOS LTDA | 314,54 |
| CASA FERREIRA GONCALVES LTDA | 354,15 |
| COOPERATIVA CENTRAL AURORA ALIMENTOS | 1.758,84 |
| COMERCIAL ENCERASP LTDA EPP | 175,00 |
| NOTAVEL IND E COM DE PAPEIS EIRELLI EPP | 3.933,04 |
| VCS SERVICOS LTDA - ME | 1.727,20 |
| ROSALVO GOMES 41465067604 | 1.975,97 |
| MARCELLE CARLA PEREIRA DE OLIVEIRA 05648 | 1.752,20 |
| CCL DISTRIBUIDORA EIRELI | 2.153,01 |
| V L ELETRICA E SERVICOS LTDA | 1.152,57 |
| FLORICULTURA DOMI LTDA | 212,00 |
| CRISTIANE CRISTINA BOTTIS DE OLIVEIRA 06961370624 | 2.028,00 |

Declaramos sob as penas da lei que as informações aqui contidas são verdadeiras e nos responsabilizamos por elas

**Empresa:** MACKENZIE ESPORTE CLUBE
C.N.P.J.: 17.499.252/0001-00
CONSOLIDADO
Balanço encerrado em: 31/12/2021

Folha: 0003

## BALANÇO PATRIMONIAL

| Descrição | Saldo Atual |
|---|---|
| EVERLIMP COM E DISTRIBUIDORA EIRELI | 1.469,88 |
| B&C PRODUTOS DE LIMPEZA E EMBALAGENS LTDA | 337,94 |
| TECNICA BENELLI LTDA - EPP | 20.150,00 |
| ANDRADE E GOMES TREINAMENTOS LTDA | 8.253,98 |
| FEDERACAO MINEIRA DE VOLEIBOL | 207,80 |
| FEDERACAO AQUATICA MINEIRA | 20.938,50 |
| DENOX TECNOLOGIA S.A. | 39,90 |
| PAULITECH EIRELI | 173,81 |
| TELEMAR NORTE LESTE S/A | 14,72 |
| IMAGEM 2000 LTDA | 6.466,50 |
| NUCLEO DE SAUDE BARREIRO LTDA | 437,00 |
| NEXTEL TELECOMUNICACOES LTDA. | 367,80 |
| WEMERSON LIMA RAPOSO 15692690683 | 350,00 |
| TIAGO COSTA PRATES GARCIA 11752529642 | 857,50 |
| FERNANDO VINICIUS RIBEIRO CARICATTE 09512305658 | 1.250,00 |
| UTILDECOR MOVEIS E COMERCIO EIRELI | 22.700,00 |
| KAIQUE DE JESUS GONCALVES 10740204645 | 507,00 |
| COMERCIAL LINEAR ALUMINIO EIRELI | 2.000,00 |
| JOSE CARLOS FERREIRA | 332,50 |
| WALESSON MARQUES GUEDES 01539406628 | 600,00 |
| BUFFET LUZZIA LTDA | 2.291,00 |
| WMS SUPERMERCADOS DO BRASIL LTDA. | 123,31 |
| DMA DISTRIBUIDORA S/A - LOJA 37 | 392,66 |
| MÁRMORES E GRANITOS TEIXEIRA LTDA - BARRO PRETO | 2.240,00 |
| **OBRIGAÇÕES SOCIAIS TRABALHISTAS** | **137.476,77** |
| **OBRIGAÇÕES TRABALHISTAS** | **137.476,77** |
| **SALÁRIOS E ENCARGOS SOCIAIS** | **75.093,23** |
| Salários e Ordenados a Pagar | 70.040,60 |
| Contribuição Sindical a Recolher | 279,68 |
| Rescisão a Pagar | 2.433,28 |
| Pensão Alimentícia a Pagar | 2.339,66 |
| Autonomos a pagar | 0,01 |
| **OBRIGAÇÕES PREVIDENCIÁRIAS** | **62.383,54** |
| INSS a Recolher | 48.670,53 |
| FGTS a Recolher | 11.967,83 |
| Pis s/Folha a Recolher | 1.745,18 |
| **OBRIGAÇÕES FISCAIS** | **24.092,61** |
| **OBRIGAÇÕES FISCAIS FEDERAIS** | **16.119,05** |
| **OBRIGAÇÕES FISCAIS FEDERAIS A RECOLHER** | **16.119,05** |
| COFINS a Recolher | 55,85 |
| CRF a Recolher | 1.065,82 |
| IRRF s/Serviços a Recolher | 604,52 |
| IRRF sobre Folha a Recolher | 6.574,81 |
| INSS Retido na Fonte a Recolher | 7.818,05 |
| **OBRIGAÇÕES FISCAIS MUNICIPAIS** | **7.973,56** |
| **OBRIGAÇÕES FISCAIS MUNICIPAIS A RECOLHER** | **7.973,56** |
| ISSQN Retido a recolher | 7.973,56 |
| **OUTRAS OBRIGAÇÕES** | **98.700,00** |
| **OUTROS** | **98.700,00** |
| **DEMAIS CONTAS A PAGAR** | **100.000,00** |
| Processos Judiciais a Pagar | 100.000,00 |
| **ANTECIPAÇÃO DE MENSALIDADES** | **(1.300,00)** |
| Receitas a Apropriar | (1.300,00) |
| **PROVISÕES** | **175.004,06** |
| **PROVISÕES FISCAIS, PREVIDENCIÁRIAS E TRABALHISTAS** | **175.004,06** |
| **PROVISÕES PREVIDENCIÁRIAS E TRABALHISTAS** | **175.004,06** |
| Provisão para Férias | 130.478,65 |
| INSS s/ Provisão para Férias | 33.043,30 |
| FGTS s/ Férias | 10.186,28 |
| Provisão PIS s/Férias | 1.295,83 |
| **PASSIVO NÃO CIRCULANTE** | **6.525.391,02** |
| **RECEITA DIFERIDA** | **6.525.391,02** |
| **RECEITA DIFERIDA** | **6.525.391,02** |

Declaramos sob as penas da lei que as informações aqui contidas são verdadeiras e nos responsabilizamos por elas

**Empresa:** **MACKENZIE ESPORTE CLUBE** Folha: 0004
C.N.P.J.: 17.499.252/0001-00
CONSOLIDADO
Balanço encerrado em: 31/12/2021

**BALANÇO PATRIMONIAL**

| Descrição | Saldo Atual |
|---|---|
| **SUBVENÇÕES GOVERNAMENTAIS A REALIZAR** | **6.525.391,02** |
| Subvenções e Convênios | 6.525.391,02 |
| **PATRIMÔNIO LÍQUIDO** | **3.235.802,71** |
| **PATRIMÔNIO SOCIAL** | **5.100.000,00** |
| **PATRIMÔNIO SOCIAL** | **5.100.000,00** |
| **FUNDO INSTITUCIONAL** | **5.100.000,00** |
| Fundo Patrimonial | 5.100.000,00 |
| **DEFICIT/SUPERAVIT** | **(1.864.197,29)** |
| **DEFICIT/SUPERAVIT** | **(1.864.197,29)** |
| **DÉFICIT/SUPERAVIT** | **(1.864.197,29)** |
| Deficit Acumulado | (744.305,09) |
| Resultado no Exercício | (1.119.892,20) |
| **TOTAL PASSIVO E PATRIMÔNIO LÍQUIDO** | **10.327.402,69** |

Declaramos sob as penas da lei que as informações aqui contidas são verdadeiras e nos responsabilizamos por elas

CARLOS ROBERTO GONÇALVES DA ROCHA
Presidente
CPF: 738.282.626-00

NUCLEO SOLUÇÕES CONTABEIS LTDA EPP
Reg. no CRC MG 007148
CPF.: 941.816.246-68

**Empresa:** **MACKENZIE ESPORTE CLUBE** Folha: 0001
C.N.P.J.: 17.499.252/0001-00
CONSOLIDADO

## DEMONSTRAÇÃO DO RESULTADO DO EXERCÍCIO EM 31/12/2021

| Descrição | Nota Explicativa | Saldo | Total |
|---|---|---|---|
| RECEITAS SOCIAIS | | 3.754.243,18 | 3.754.243,18 |
| RECEITAS CONVÊNIOS, SUBVENÇÕES E PATROCÍNIOS | | 1.379.565,44 | 1.379.565,44 |
| (-) DEDUÇÃO DA RECEITA BRUTA | | (4.414,55) | (4.414,55) |
| RECEITA BRUTA | | | 5.129.394,07 |
| RECEITA LÍQUIDA | | | 5.129.394,07 |
| DESPESAS GERAIS | | (2.933.187,70) | (2.933.187,70) |
| DESPESAS ADMINISTRATIVAS | | (2.826.235,35) | (2.826.235,35) |
| RESULTADO FINANCEIRO | | (510.563,22) | (510.563,22) |
| OUTRAS RECEITAS/DESPESAS | | 20.700,00 | 20.700,00 |
| DEFICIT DO EXERCÍCIO | | | (1.119.892,20) |

CARLOS ROBERTO GONÇALVES DA ROCHA
Presidente
CPF: 738.282.626-00

NUCLEO SOLUÇÕES CONTABEIS LTDA EPP
Reg. no CRC MG 007148
CPF.: 941.816.246-68

Sistema licenciado para NUCLEO SOLUCOES CONTABEIS LTDA - EPP

**ATIVIDADES DESENVOLVIDAS**

O Projeto "Mackenzie Formando Atletas Olímpicos V" e projeto "Mackenzie Competições" executados concomitantemente para o mesmo público-alvo, com ações complementares, tiveram autorização de início de execução pela Secretaria Especial do Esporte – SEESP, do Ministério da Cidadania em abril de 2020. Desde então, seguindo a orientação da Organização Mundial da Saúde e autorização da SEESP, todas as atividades previstas no projeto ocorreram conforme determinações Estaduais/Municipais em alguns momentos de forma remota devido a Pandemia Covid-19 em outros com treinamentos presenciais.

**Algumas atividades on-line desenvolvidas no período:**

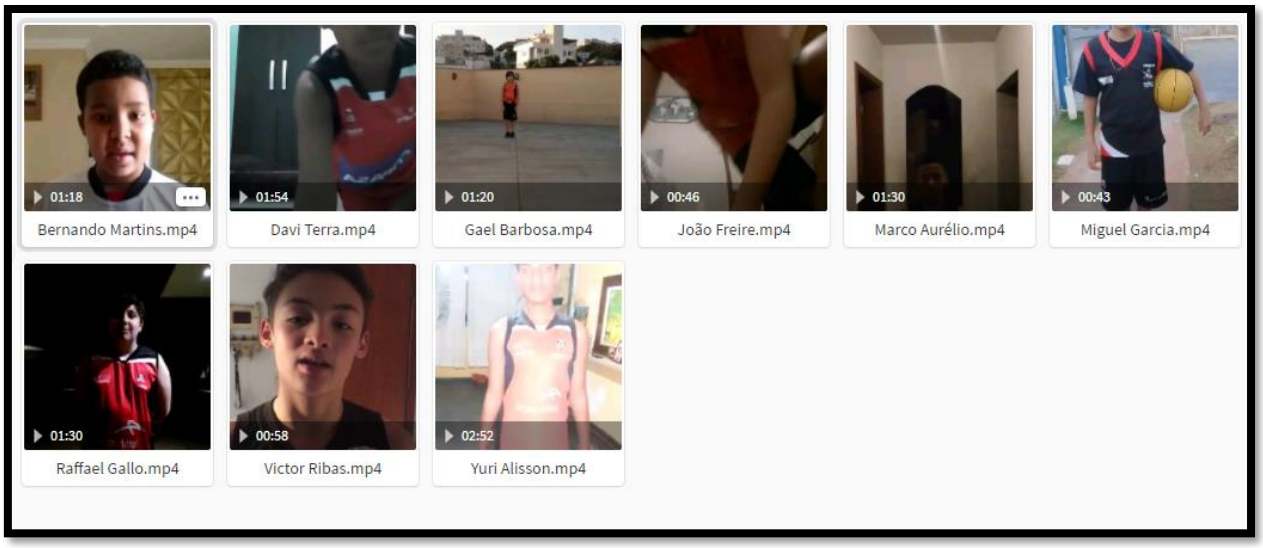
**1 – TREINAMENTO:**

Ocorreram presencialmente e através de vídeo aulas ao vivo, treinos diários para todas as categorias do Voleibol, Basquetebol e Natação.

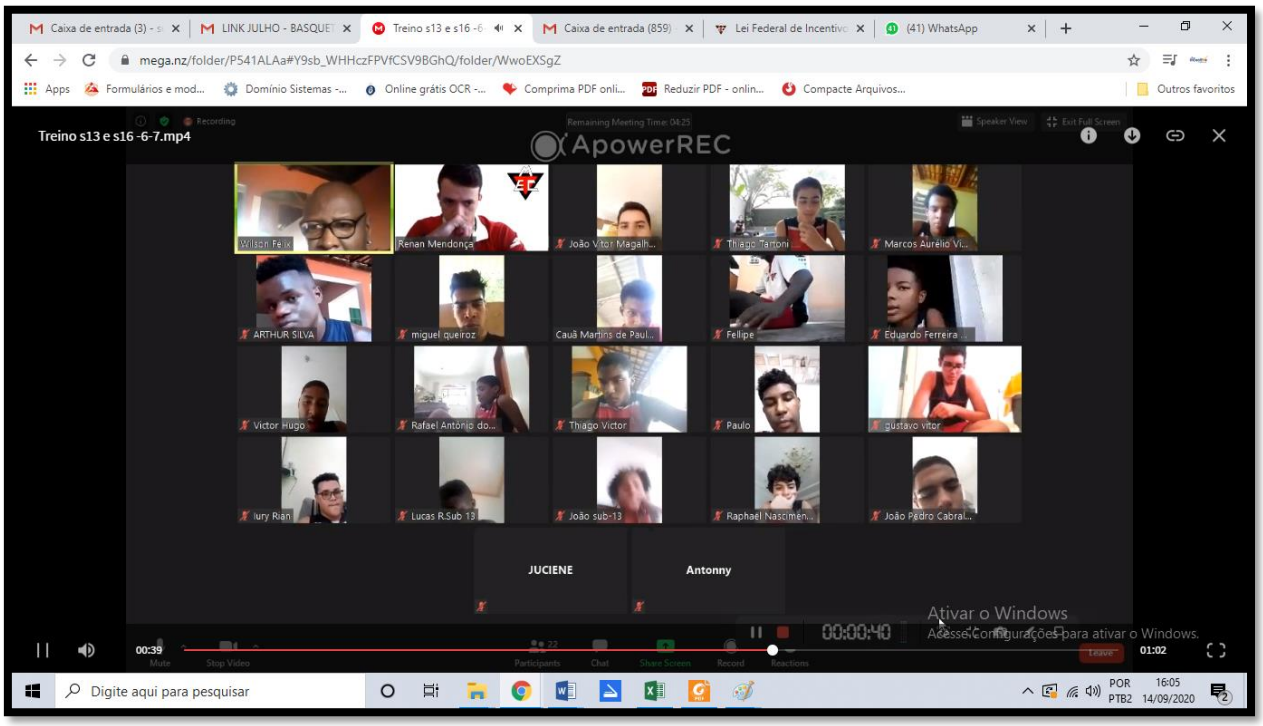
https://www.instagram.com/stories/highlights/18123554719074640/?hl=pt-br

**https://www.instagram.com/p/CBDipbOgnZf/**

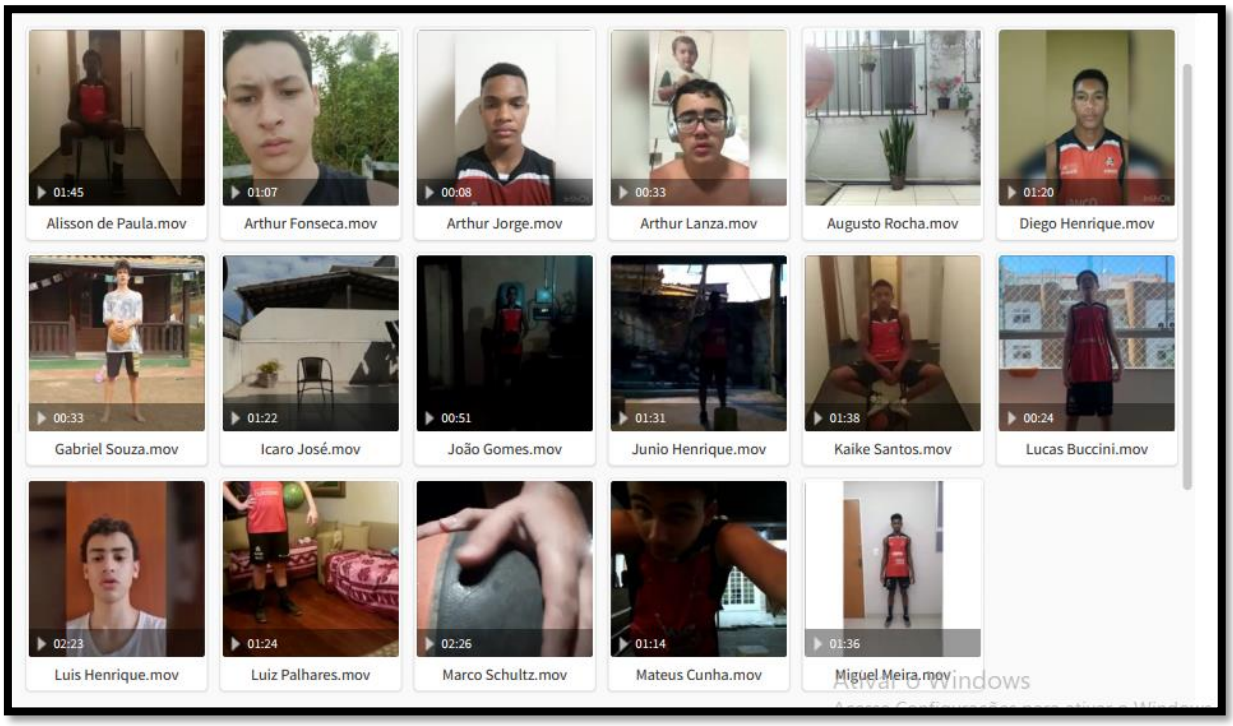
**TREINO BASQUETEBOL SUB 12**



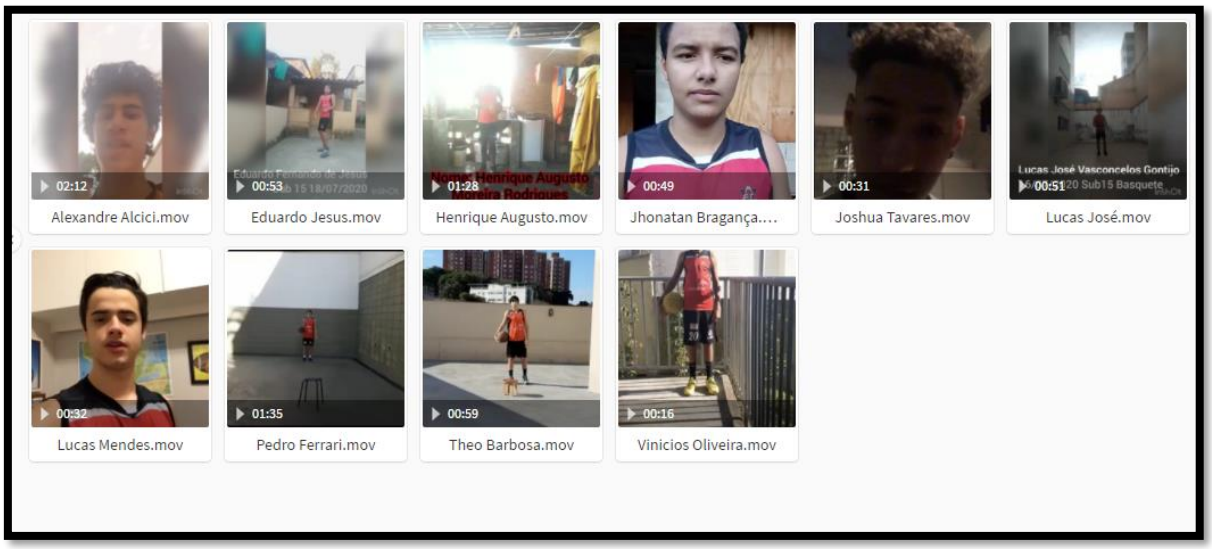
## TREINO BASQUETEBOL SUB 13



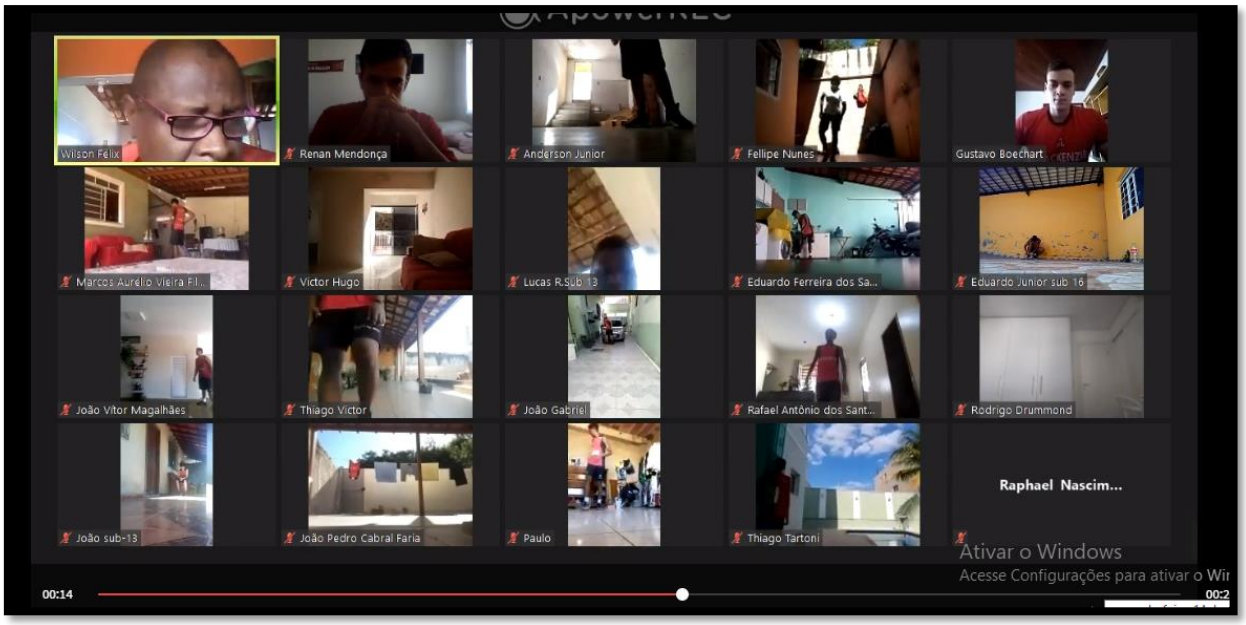

## TREINO BASQUETE SUB 14



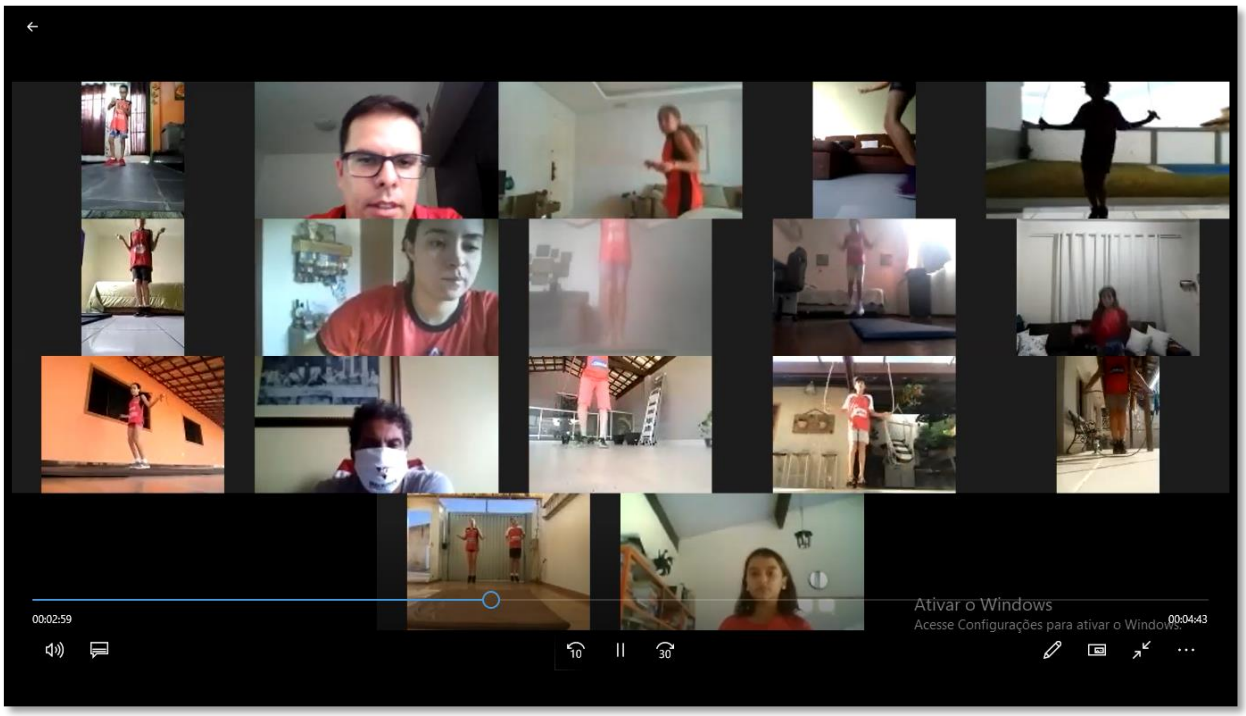
**TREINO BASQUETEBOL SUB 15**



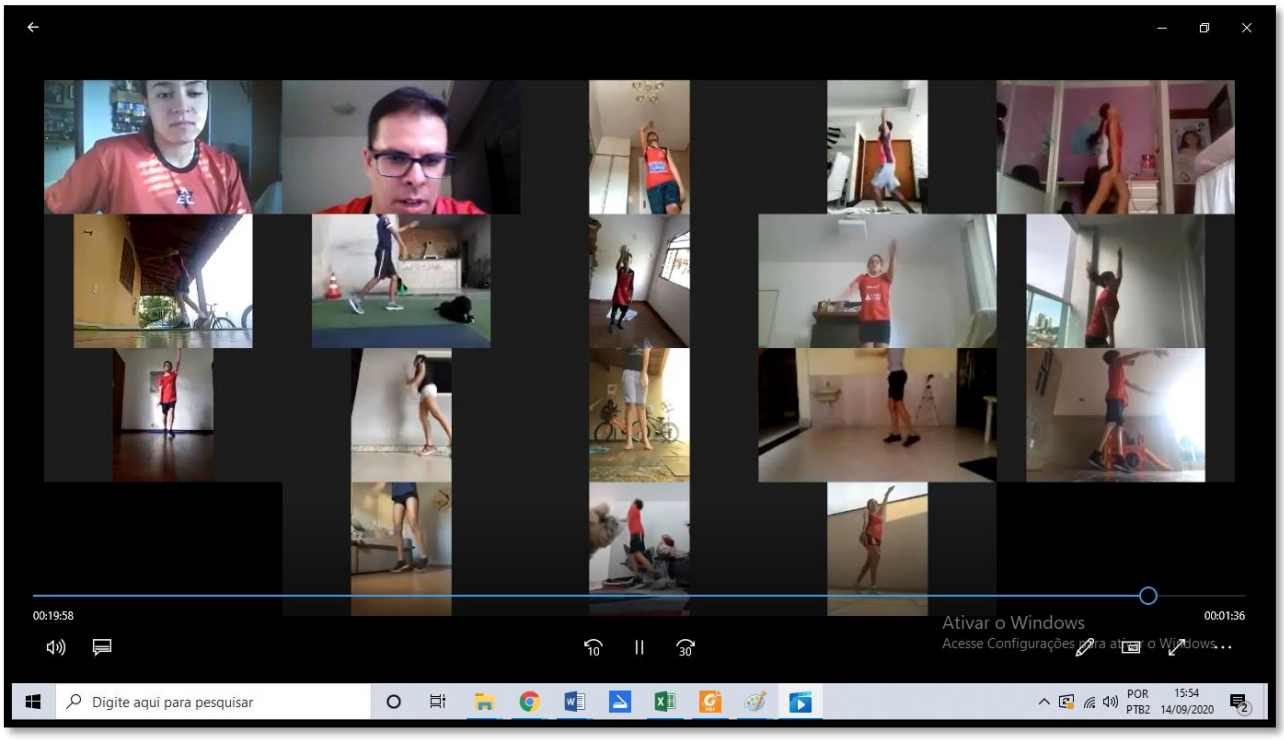

**TREINO BASQUETEBOL SUB 16**



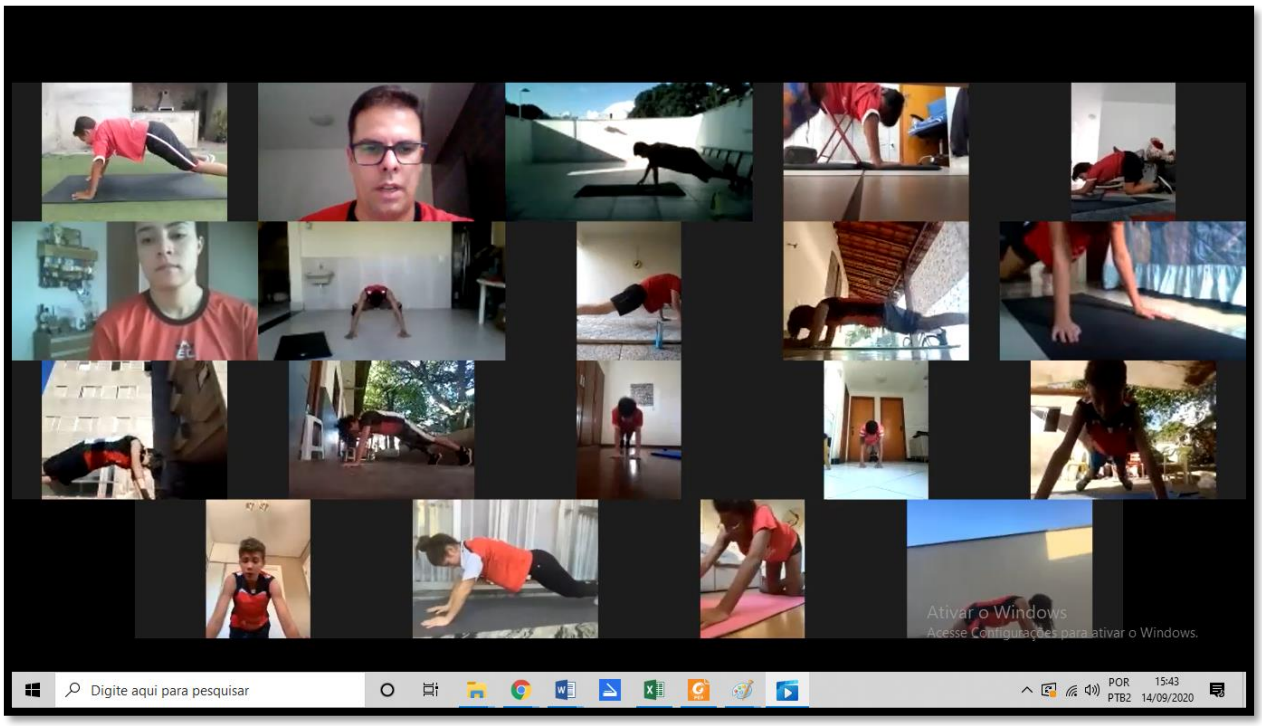
**TREINO NATAÇÃO MIRIM**



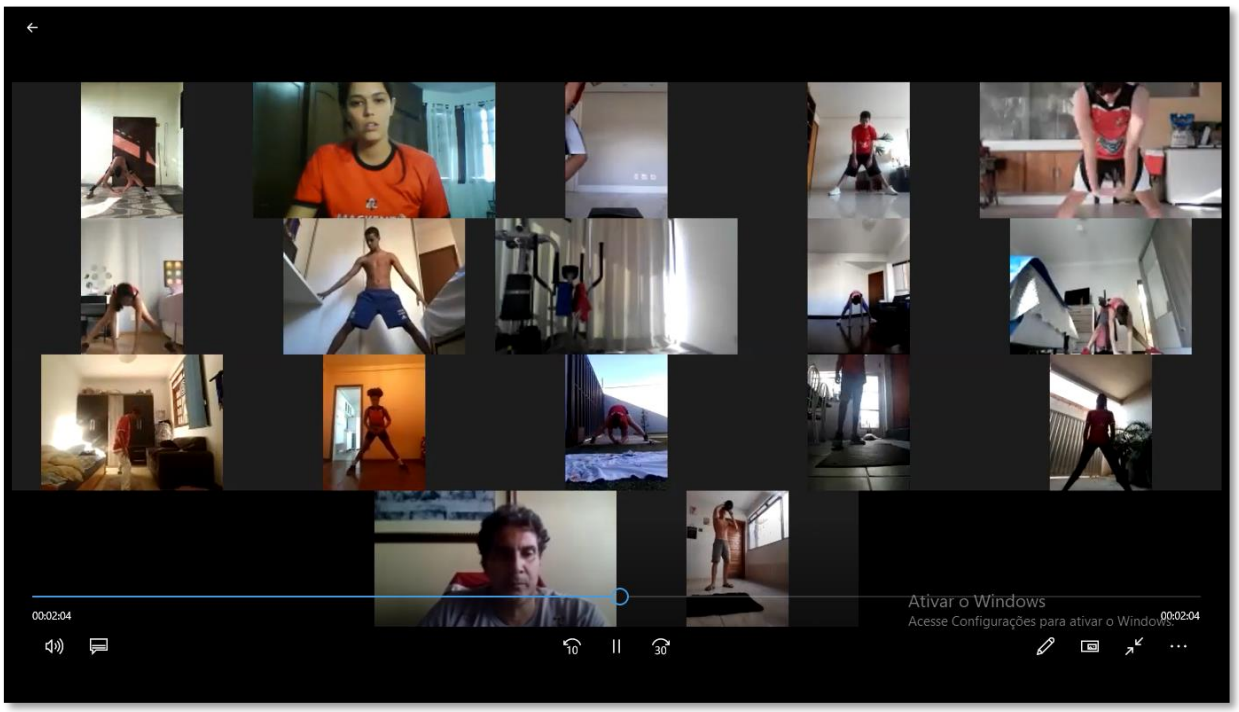

**TREINO NATAÇÃO PETIZ**



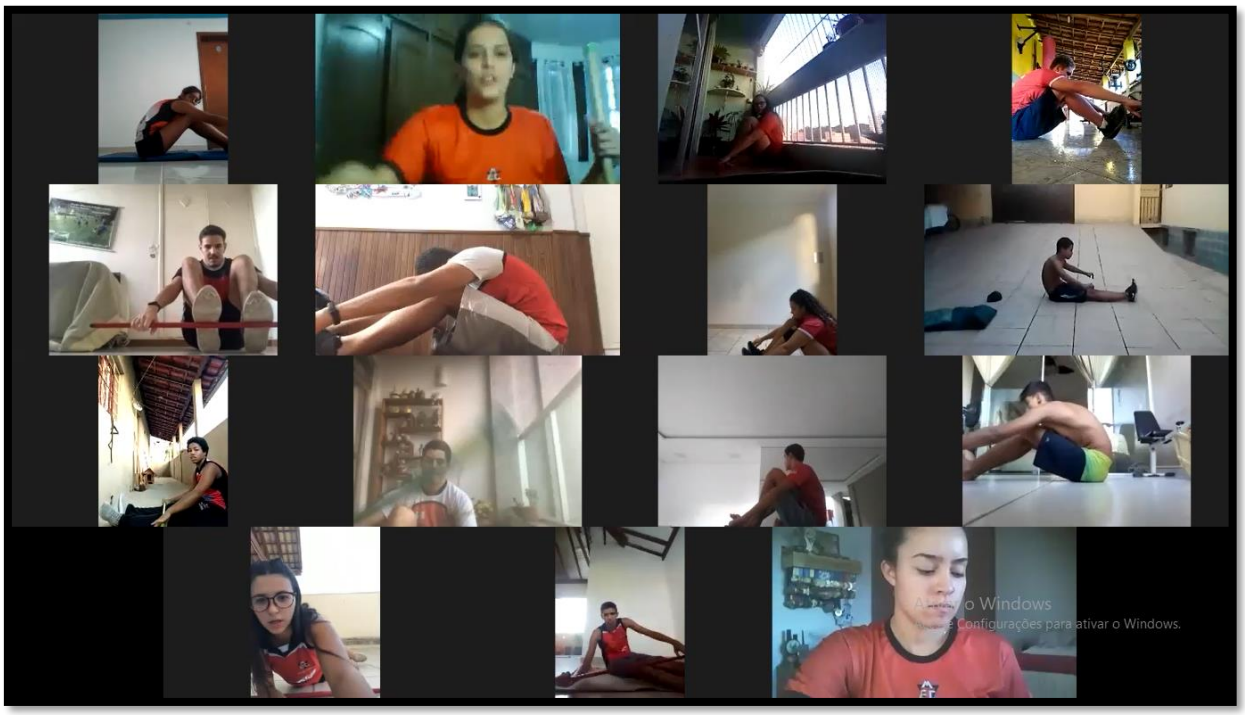
**TREINO NATAÇÃO INFANTIL**



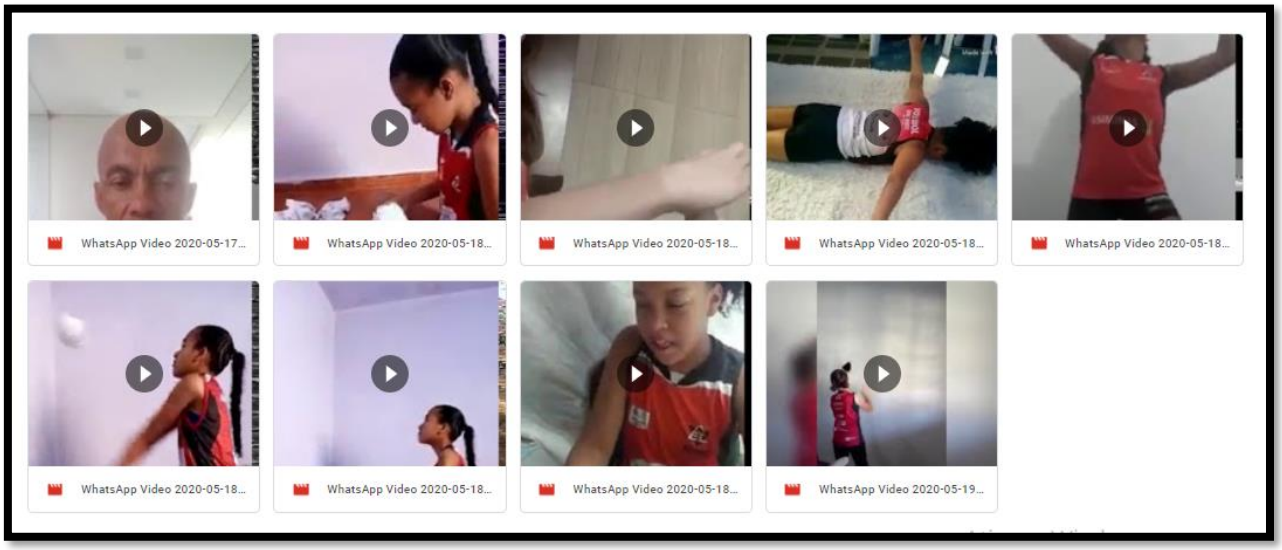

**TREINO NATAÇÃO JUVENIL**



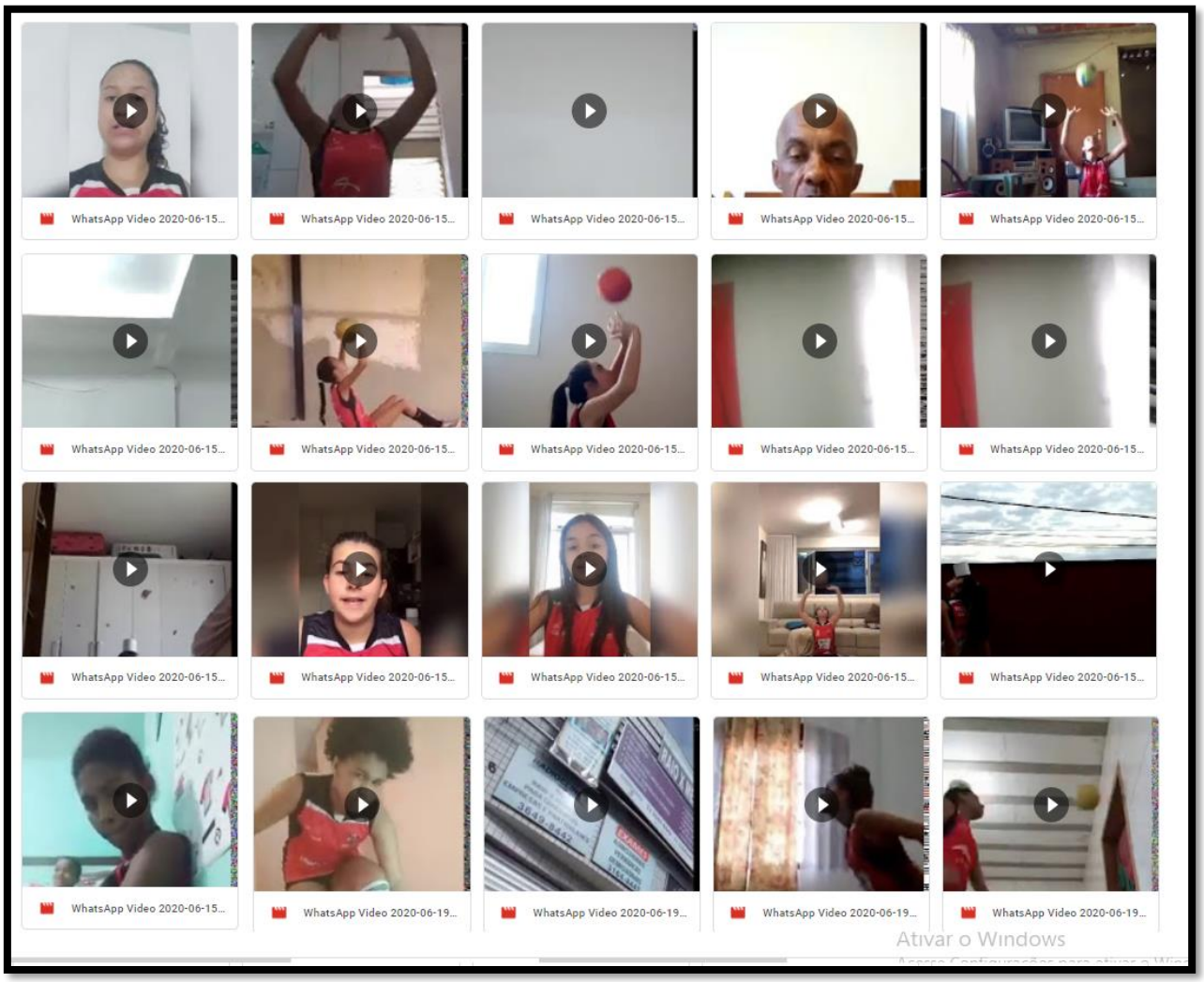
**TREINO NATAÇÃO JUNIOR**



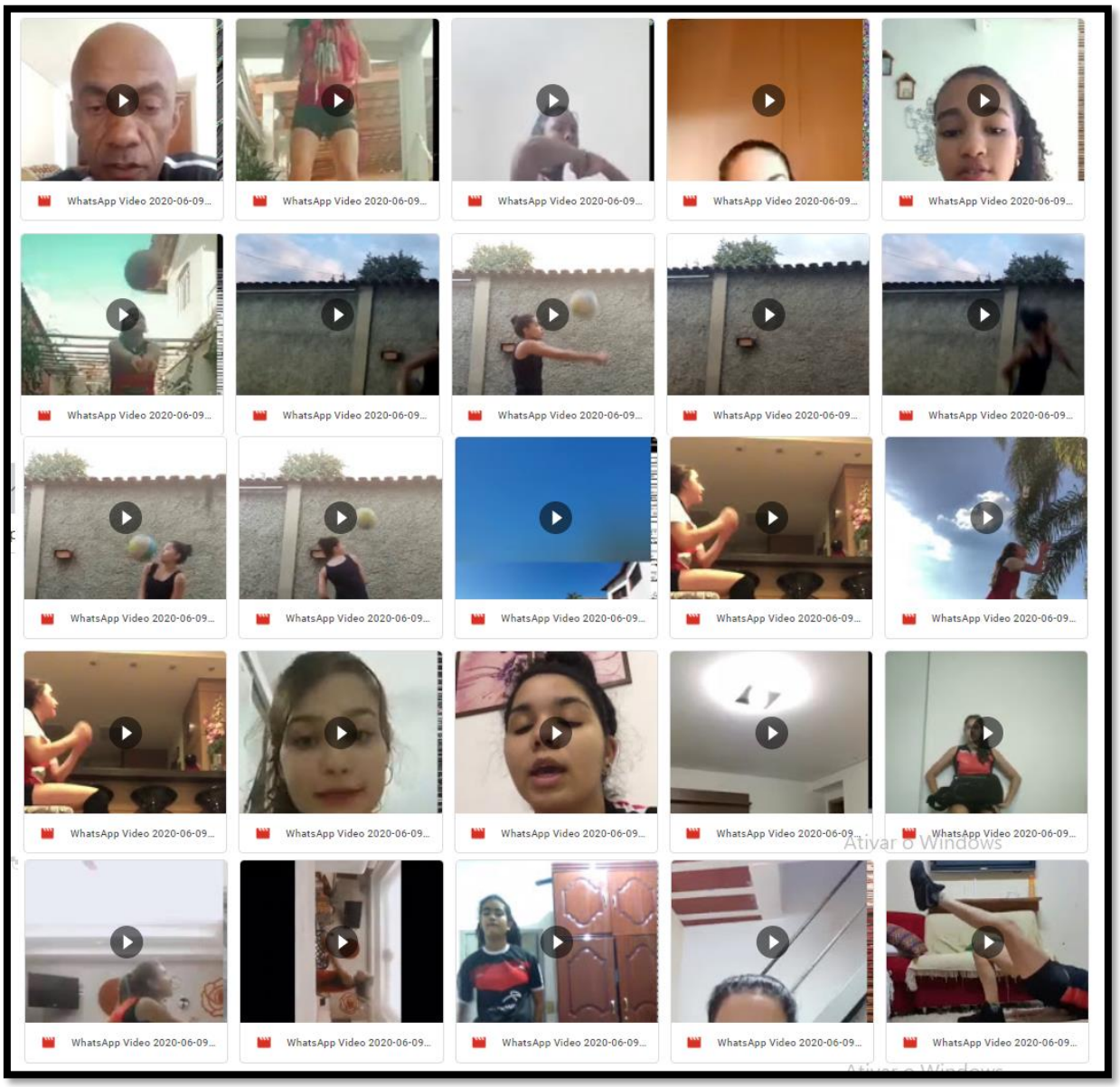
**TREINO VOLEIBOL SUB 13**



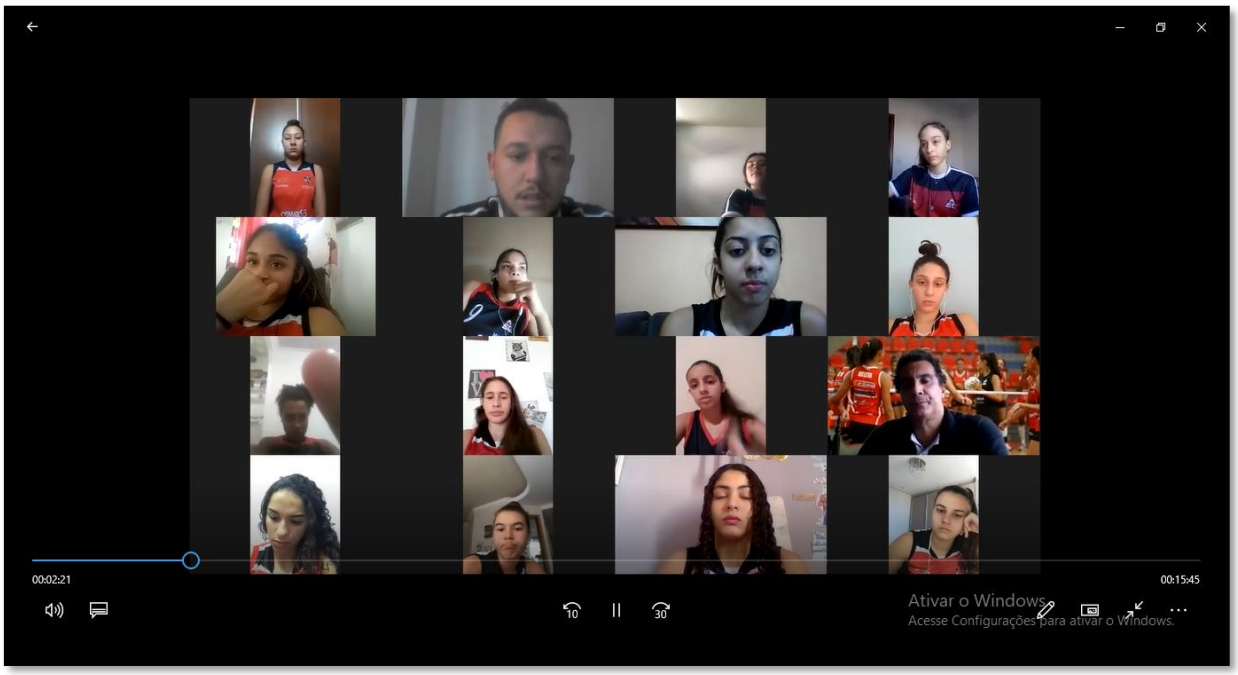
**TREINO VOLEIBOL SUB 14**



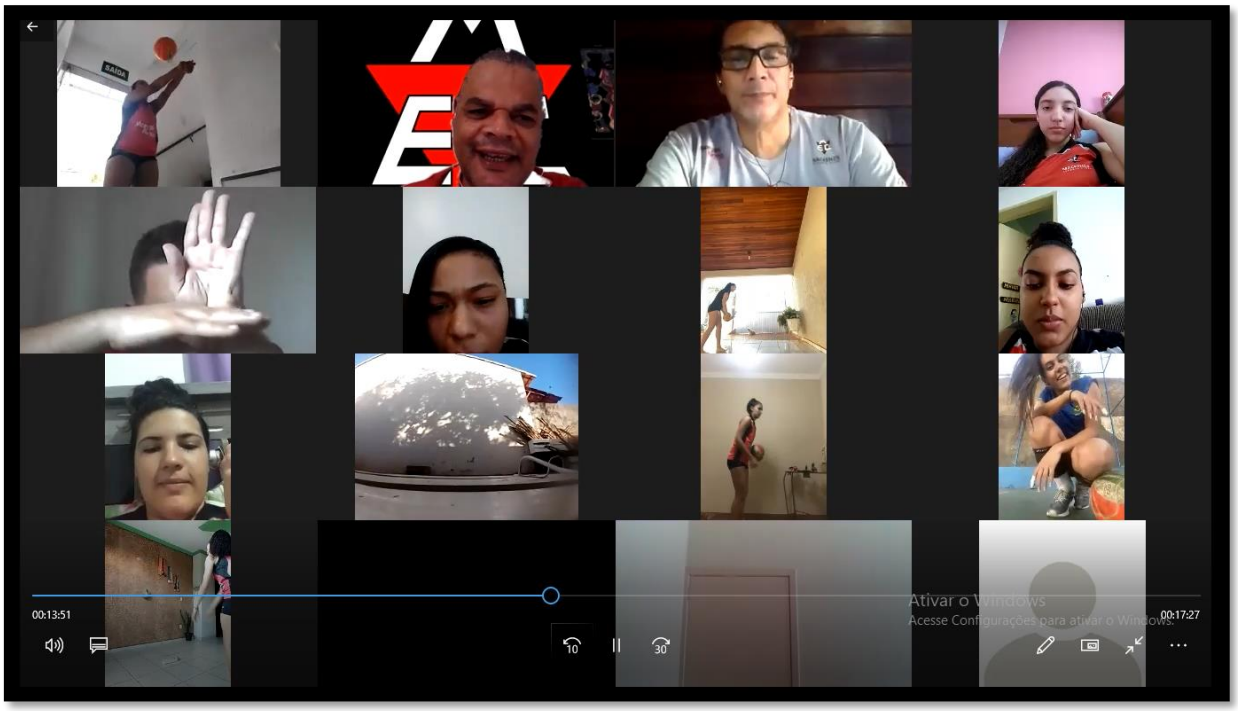
**TREINO VOLEIBOL SUB 15**



**TREINO VOLEIBOL SUB 16**




**TREINO VOLEIBOL SUB 18**



**TREINAMENTOS PRESENCIAIS**

# Natação

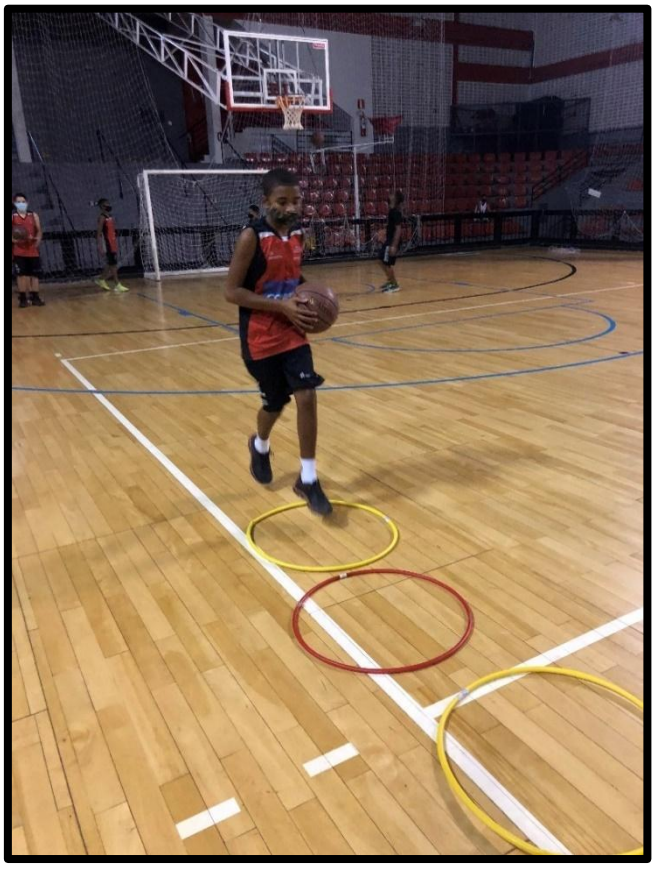




**(31) 3223-2611**
Rua Congonhas, n° 420, Santo Antônio
Belo Horizonte - MG - CEP 30330-100

# BASQUETEBOL





# VOLEIBOL





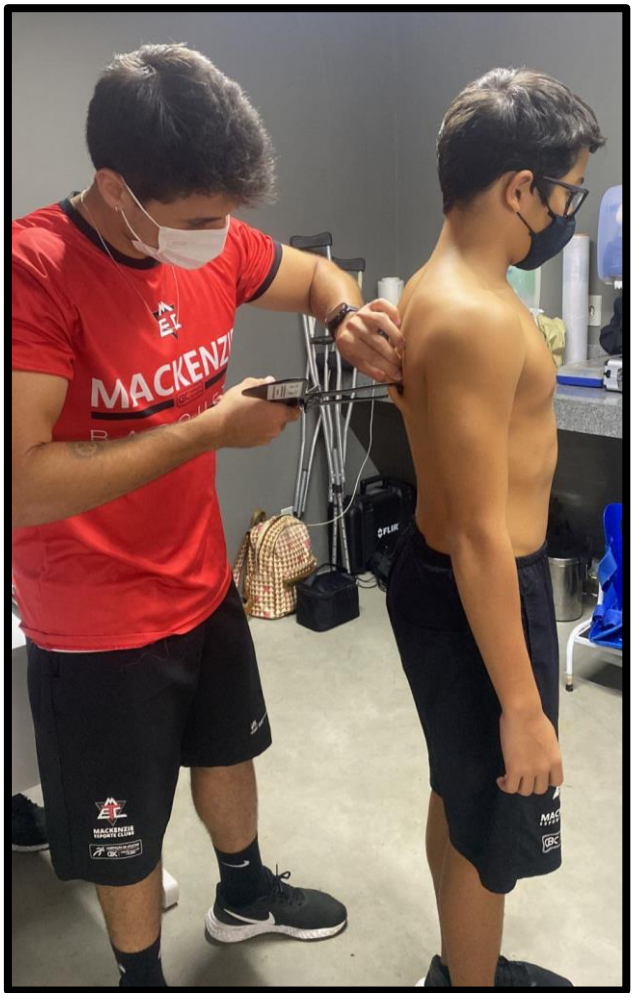





**(31) 3223-2611**
Rua Congonhas, n° 420, Santo Antônio
Belo Horizonte - MG - CEP 30330-100

# PREPARAÇÃO FÍSICA



# FISIOTERAPIA




**2 – QUIZ DOS ATLETAS**

Outra atividade que a equipe técnica realizou com os atletas foi o “Quiz dos Atletas”. Os atletas foram divididos em grupos e cada grupo organizou perguntas ligadas a sua modalidade esportiva. Cada grupo apresentou as perguntas para os colegas, divulgando os acertos e contabilizando os pontos.

O “Quiz dos atletas” foi uma atividade bastante participativa, levou os atletas a aprenderem a história e curiosidades referente a sua modalidade.

Quiz da Quarentena Mackenzie!
Tema: Prova dos 100 metros livre



Questão 1
Quais atletas empataram em 1°lugar na prova dos 100 metros livre feminino no Rio 2016 ?

A)Katie Ledecky e Sarah Sjöström.

B)Sarah Sjöström e Simone Manuel.

C)Simone Manuel e Penny Oleksiak.

D)Sarah Sjöström e Katinka Hosszú.

Letra b

Questão 4
Marque a alternativa que contém o atleta recordista mundial nessa prova, o local de quebra desse recorde e o tempo.

A)Nathan Adrian. 47 segundos no Rio 2016.

B)César Cielo. 46,91 Pequim 2008.

C)Florent Manaudou. 46,90 Londres 2012.

D)César Cielo. 46,91 Roma 2009.





Letra c

Questão 2
Qual foi o primeiro homem a quebrar a barreira do 1 minuto nos 100 metros livre?

A)Gustavo Borges.

B)Mark Spitz.

C)César Cielo.

D)Johnny Weissmuller.

Questão 3
Marque a alternativa CORRETA em relação ao Brasil na prova dos 4x100 livre

A)O Brasil foi bronze nessa prova em Sydney 2000.

B)O Brasil foi Campeão Olímpico nessa prova em Atenas 2004.

C)O Brasil foi prata nessa prova em 2000 Sydney.

D)O Brasil nunca foi medalhista olímpico nessa prova.

Letra a



Johnny Weissmuller ficou famoso por interpretar Tarzan nos filmes do herói da selva. Mas, antes disso, ele fez sucesso na natação olímpica, com cinco ouros somando os Jogos de Paris-24 e Amsterdam-28 – dois deles nos 100 metros livres. O mais impressionante, porém, foram os seus tempos: ele se tornou o primeiro atleta a nadar abaixo de 1 minuto em uma edição olímpica (59 segundos, em 1924).
Letra d

Questão 3
Marque a opção que contém características dos nadadores de 100 metros livre?

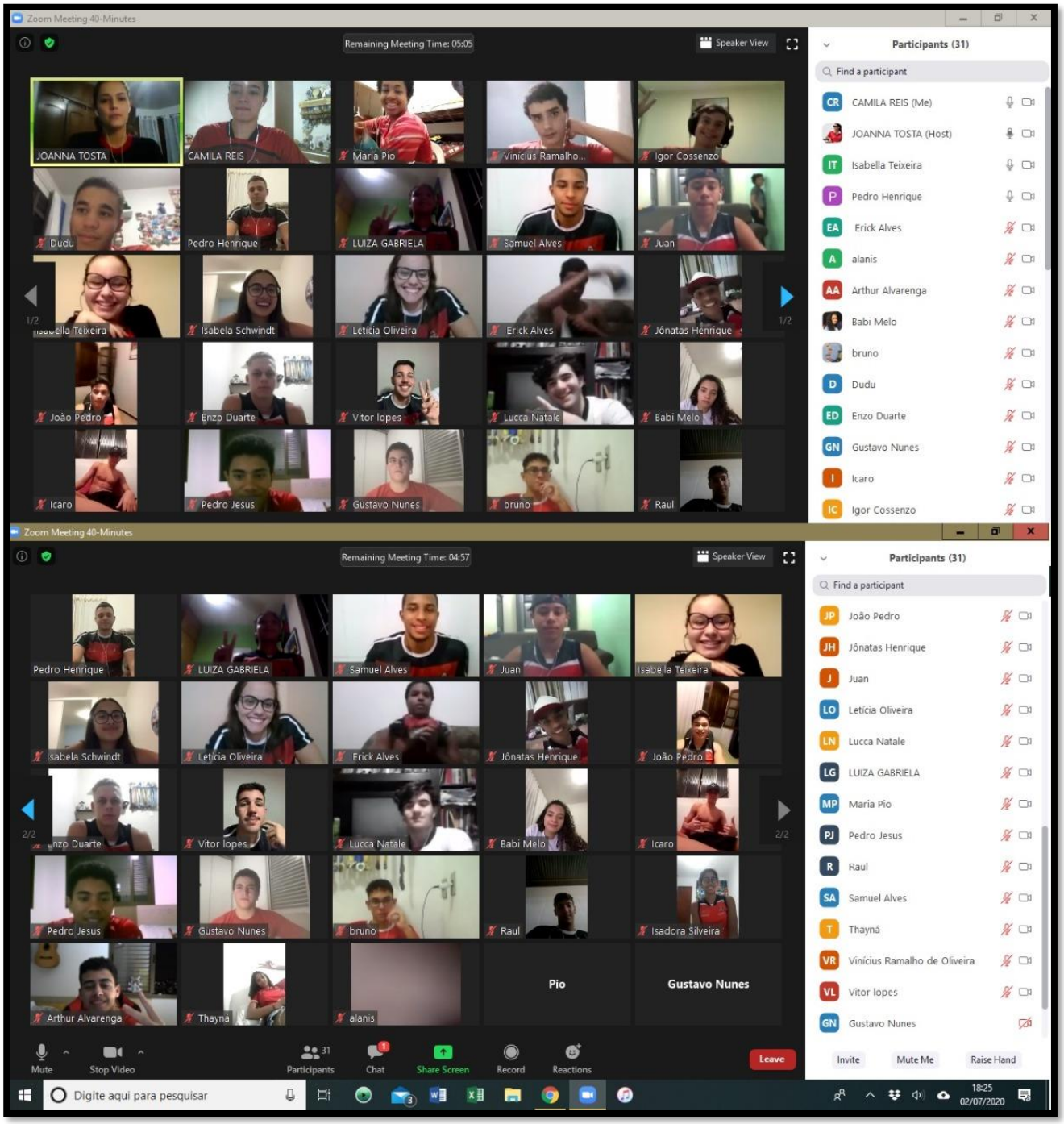
A)São nadadores pouco explosivos e que possuem grande resistência.

B)São nadadores explosivos e que mantém um ritmo forte de pernadas e braçadas em suas provas.

C)São em geral nadadores com pouca força muscular.

D)Nenhuma das anteriores.

Print do quiz realizado pela Natação do Mackenzie no dia 02 de julho.




Atletas da Natação participando do Quiz

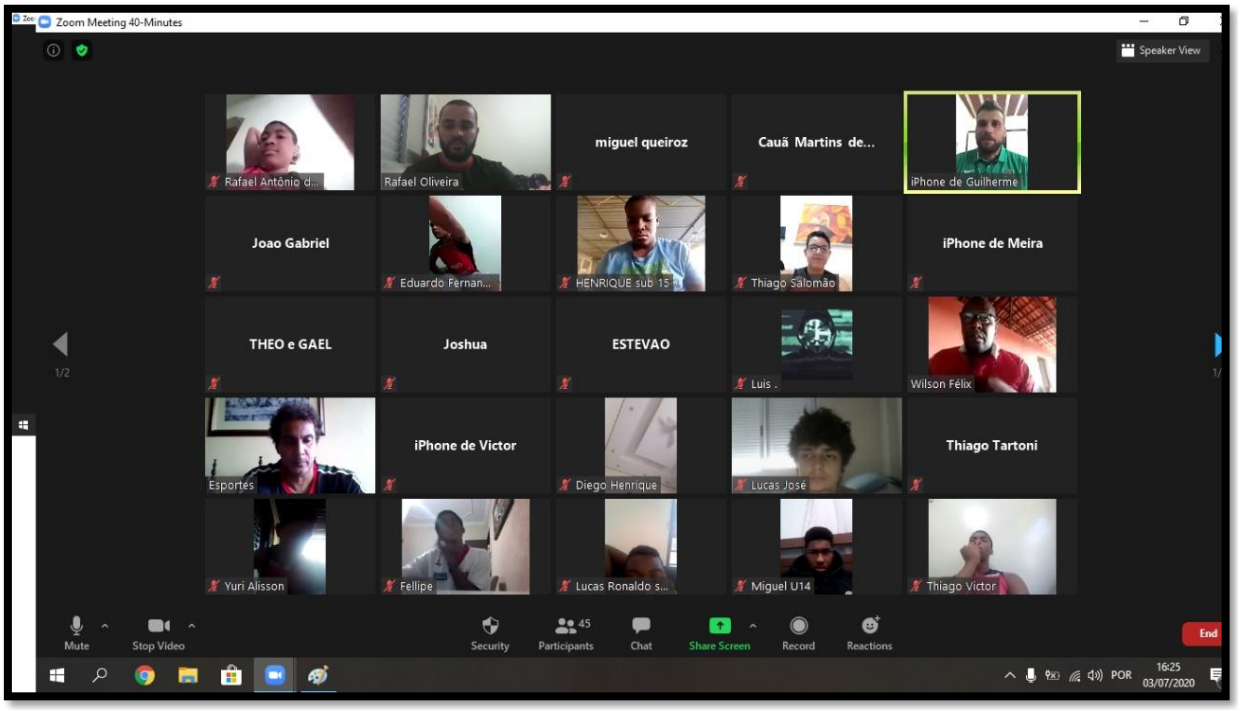
**3 – LIVES COM ATLETAS E PROFISSIONAIS DO ESPORTE**

Durante o período de quarentena e treinos em casa, a equipe técnica do Mackenzie realizou diversas Lives com a participação de grandes atletas e profissionais do Voleibol, Basquetebol e Natação. Os atletas do Mackenzie tiveram a oportunidade de através desses debates vislumbrar um pouco do universo profissional e conhecer o que é necessário para se tornar um atleta de sucesso.

- No dia 26 de junho foi realizado uma Live com o Atleta de Basquetebol Henrique Coelho – Jogador profissional de Basquete que atua no Botafogo-RJ no NBB e com passagens pela Seleção Brasileira de base e adulta. Os temas abordados foram a trajetória do atleta no basquete da base ao profissional, os objetivos e metas da carreira. Cerca de 45 Atletas participaram ativamente da live, realizando várias perguntas ao Henrique.



- Em 03 de julho foi dia da Live com o Atleta de Basquetebol Guilherme Hubner – Jogador profissional de Basquete que atua no Franca Basquete- SP no NBB sendo campeão e MVP das Finais do NBB quando atuava pelo Atlético Paulistano. Os temas abordados foram a trajetória do atleta no basquete da base ao profissional, os objetivos e metas da carreira. Cerca de 50 Atletas participaram ativamente da live, realizando várias perguntas ao Guilherme.




- No dia 31 de julho foi realizado uma Live com o Atleta Felipe Braga, que hoje atua no basquete francês e tem passagens por diversas outras equipes nacionais e internacionais. Nesse Bate papo, o atleta falou sobre sua história profissional, da base ao profissional, além de relatar como construiu sua carreira internacional, estudo de línguas, formação escolar e treinamentos diários da modalidade. Cerca de 70 Atletas do Mackenzie participaram da live.

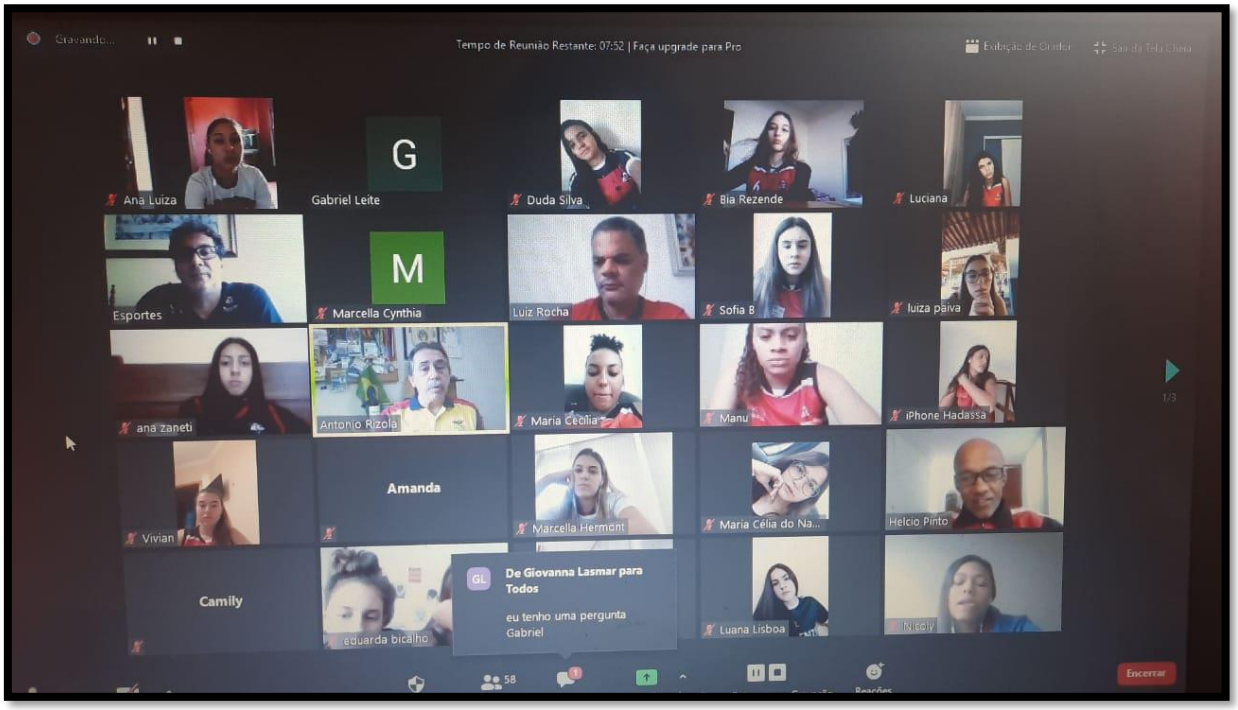


- No dia 24 de julho foi realizado através de uma Live um grande encontro entre os atletas João Prado, Andrew Augusto, Gustavo Santos e Yan Santana, ambos atletas com formação no Mackenzie e que hoje jogam em equipes profissionais nacionais e internacionais. Nesse Bate papo, os atleta relataram como foi a formação no Mackenzie, a transição para o esporte profissional e quais são os planos de carreira. Cerca de 60 Atletas do Mackenzie participaram da live.



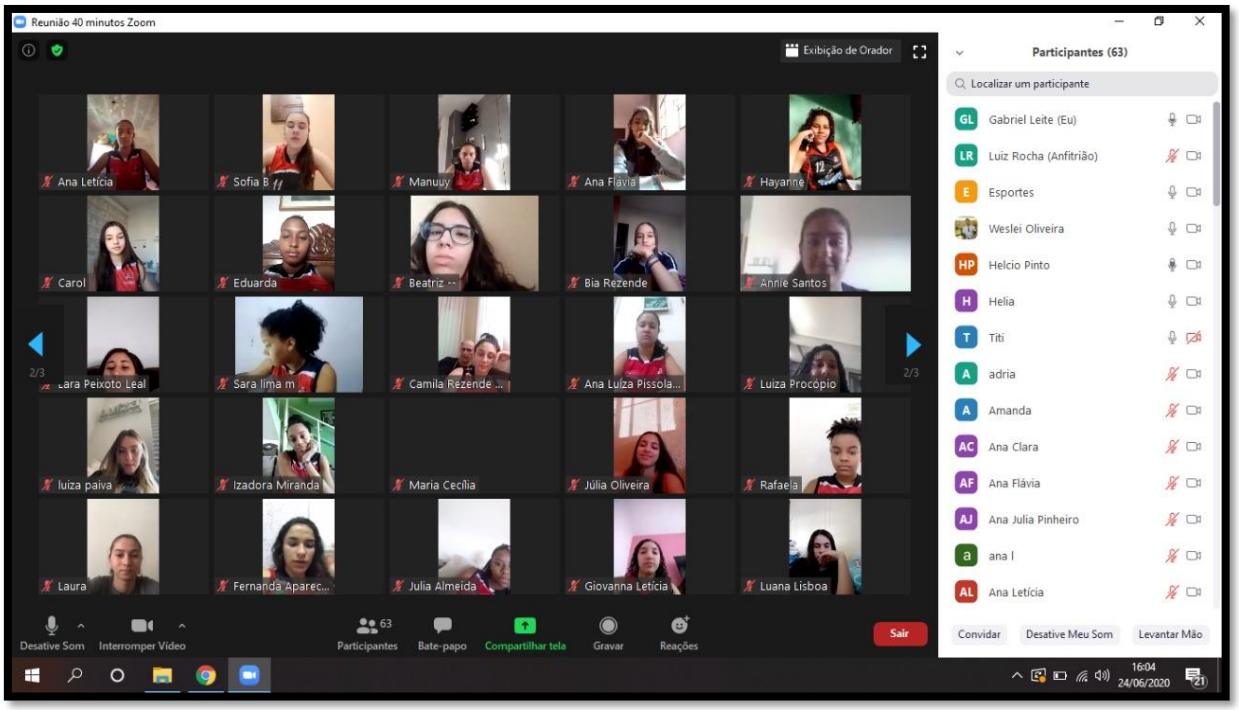



- A Live realizada dia 02 de junho com o técnico Antônio Rizola, atual técnico da seleção da Colômbia, ex técnico do Mackenzie que debateu sobre o trabalho desenvolvido nas categorias de base do voleibol. Participaram da Live  cerca de 58 atletas de voleibol do Mackenzie.



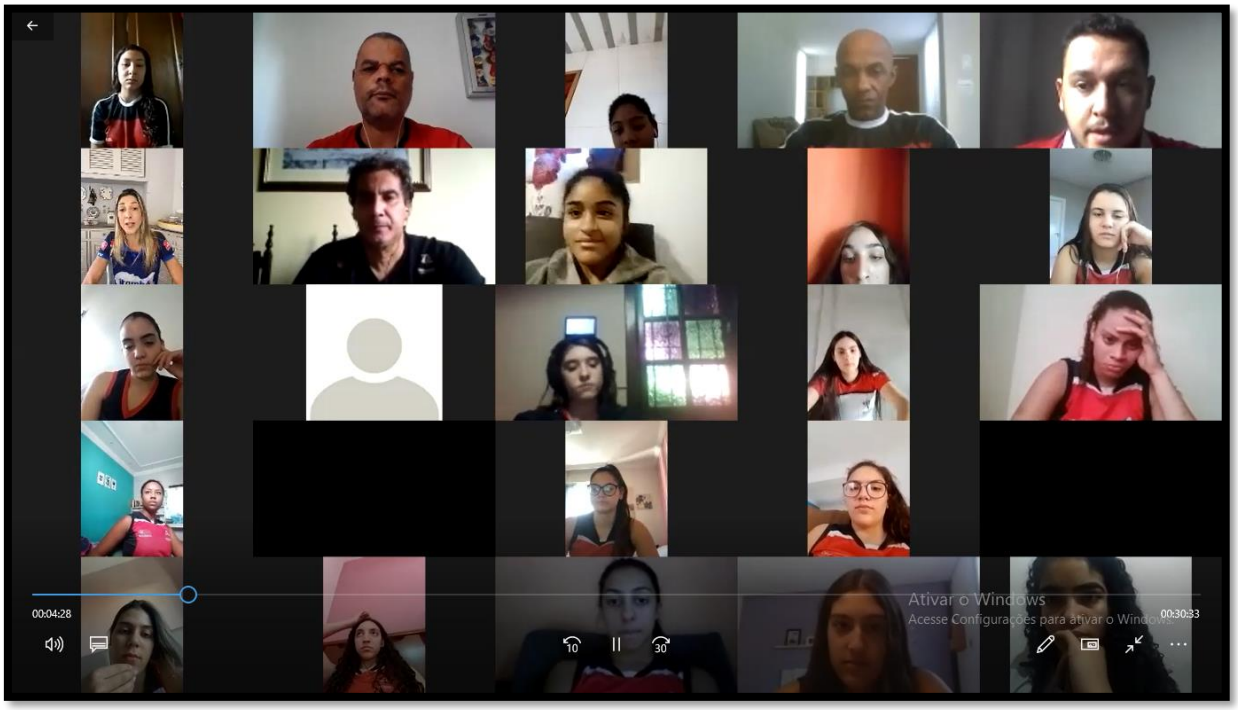
- Debate dia 24 de junho, com a Ex-levantadora da Seleção Brasileira de voleibol Hélia Souza, conhecida como Fofão, que além de falar com nossas atletas sobre a sua jornada como atleta de Voleibol, relatou também como foi o processo de deixar de ser atleta profissional, a criação de sua marca e da sua formação como treinadora. Participaram do debate 78 atletas do clube.



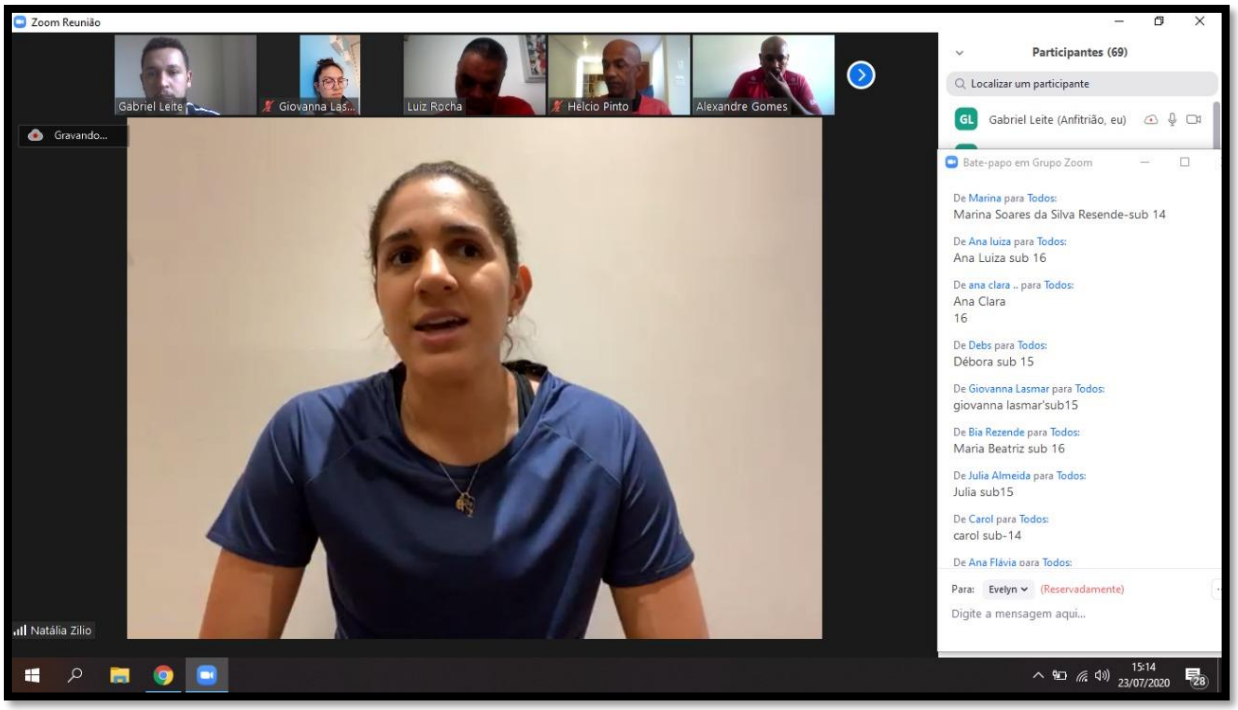
- A Atleta Carol Gataz, que por diversas vezes representou o brasil jogando pela Seleção Brasileira de Voleibol, foi responsável por um debate bastante significativo. Abortando como tema “As distrações do mundo moderno em relação ao profissionalismo no esporte”, atleta levantou várias questões como a importância da dedicação e comprometimento com o esporte e treinamentos. Como passar pela adolescência, e como conviver em um mondo tão tecnológico e manter-se focada na vida de atleta.



- 23 de Julho, foi dia das atletas de Voleibol do Mackenzie participarem de uma Live com a Atleta Campeã Olímpica Natália Zilio, que relatou sua história no voleibol, da formação ao profissional. Abordando as principais dificuldades, a necessidade de dedicação, muito treinamento e responsabilidade, além da sua experiência em Olimpíadas. Vista pelas atletas do Mackenzie como uma referência esportiva, a Natália respondeu a várias perguntas e curiosidades das mais de 70 atletas do Mackenzie que participaram do bate papo.



- No dia 04 de junho os atletas da Natação do Mackenzie baterem um papo com Ítalo Manzine, que teve parte de sua formação esportiva no Mackenzie. Ítalo falou sobre sua carreira, da importância do clube na sua formação. Além de contar um pouco da sua vivência no alto rendimento e participação na sua primeira Olimpíada, no Rio em 2016.



Ítalo e crianças no festival de natação no Mackenzie em 2011



- 09 de julho foi dia de Bate Papo com o atleta olímpico Fernando Silva. Atleta de 34 anos nasceu em Roma, mas mudou-se para o Rio de Janeiro ainda bebê. Representou o Brasil em diversas competições internacionais, além dos Jogos Olímpicos de Pequim 2008 em que foi integrante do revezamento 4x100 livre. Atualmente Fernando reside e treina em Portugal, aonde atua também como auxiliar técnico.




Participaram dessa conversa aproximadamente 65 atletas. A palestra teve duração de duas horas e Fernando utilizou de um Power Point para apresentar aos atletas detalhes da sua carreira esportiva, desde o início até a fase atual. Mostrou as glorias que teve, mas também as dificuldades que passou durante a vida e como conseguiu superá-las. De uma maneira clara e didática ele falou da importância dos treinadores na sua carreira, a importância de acreditar no trabalho que está sendo realizado e da dedicação e do controle sobre aquilo que o atleta faz. Contou histórias que aconteceram em competições importantes e a sensação de ter participado de uma das épocas mais gloriosas da natação do Brasil, da sensação que teve ao receber uma medalha do seu maior ídolo Alexandre Popov e de ter presenciados grandes feitos do Cesar Cielo, como a medalha olímpica.




- O Atleta olímpico Kaio Marcio, de 35 anos natural de João Pessoa conversou com os atletas da natação no dia 16 de julho. Kaio atualmente representa o Minas Tênis Clube e já integrou a seleção brasileira em quatro jogos olímpicos. Foi recordistas mundial de piscina curta nos 50m e 200m borboleta em e foi finalista olímpico em Pequim 2008.

Participaram dessa conversa aproximadamente 68 atletas. Kaio apresentou para os atletas toda sua trajetória como atleta, suas grandes conquistas, suas dificuldades e o que pretende realizar daqui para frente. Em seguida alguns atletas realizaram perguntas. Eles quiseram saber quais as estratégias de provas que o Kaio tinha, quantas ondulações realizava, qual a importância que ele dava para o submerso, se ele teve vontade de desistir, como fazia para se motivar durante os treinos, enfim, queriam extrair ao máximo, sabendo da enorme oportunidade que estavam tendo de poder conversar com um atleta do nível do Kaio Marcio.

Foi uma tarde muito proveitosa em que os atletas tiveram a oportunidade de escutar e conversar com um grande ídolo na natação

**4 - DESAFIOS**

Os desafios propostos pela equipe técnica e atletas profissionais, tem sido um sucesso entre os atletas. Um dos desafios proposto que teve grande participação dos atletas foi proposto em 6º de junho, pela Atleta de Volei de Praia Patrícia Ramos.

A Patrícia propôs um desafio para as atletas onde cada letra do seu nome representava um exercício que as atletas deveriam realizar. As atletas por sua vez, gravaram vídeos realizando os exercícios. Todos os vídeos foram divulgados no Instagram do Mackenzie.

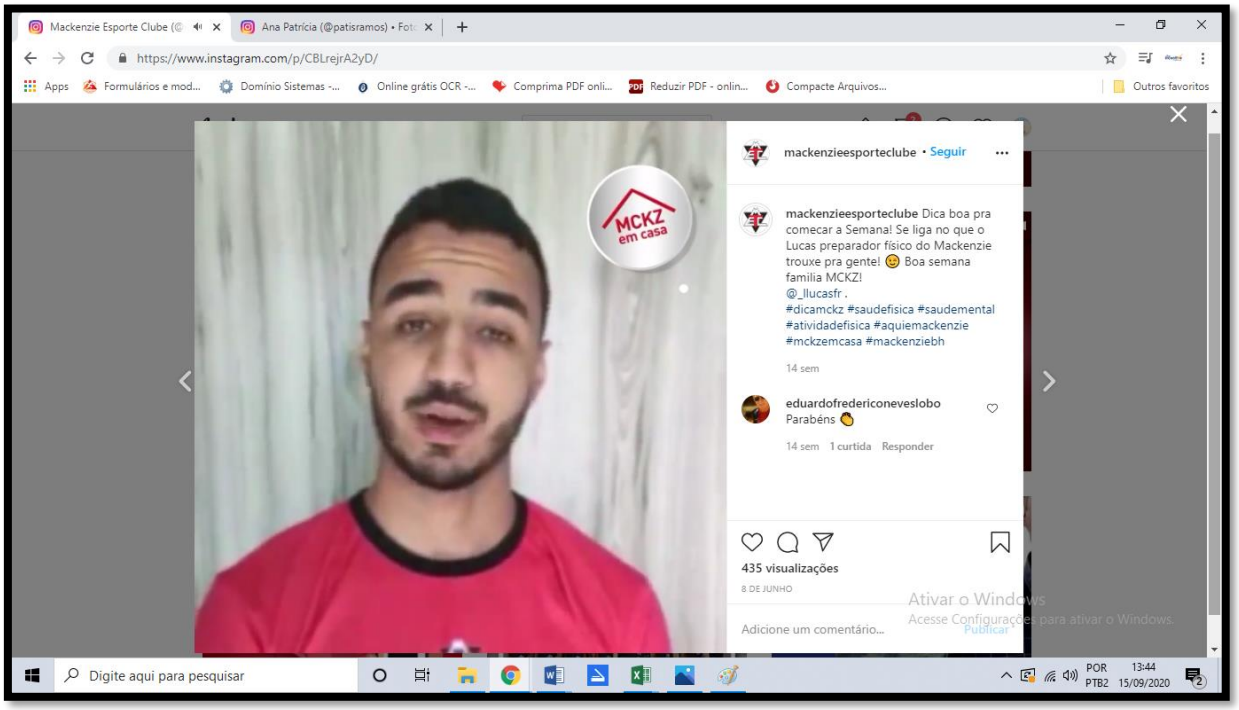
**P** – Pular Corda 40 vezes
**A** – Agachamento 20 vezes
**T** – Tuíste com a bola 20 repetições
**R** – Recuo com passada de ataque – 5 repetições
**I** – Ida e volta dando toque na bola – 10 metros
**C** – Corrida Lateral – 10 metros
**I** – Ida e volta dando manchete na bola – 10 metros
A – Abdominal Remador – 20 Repetições



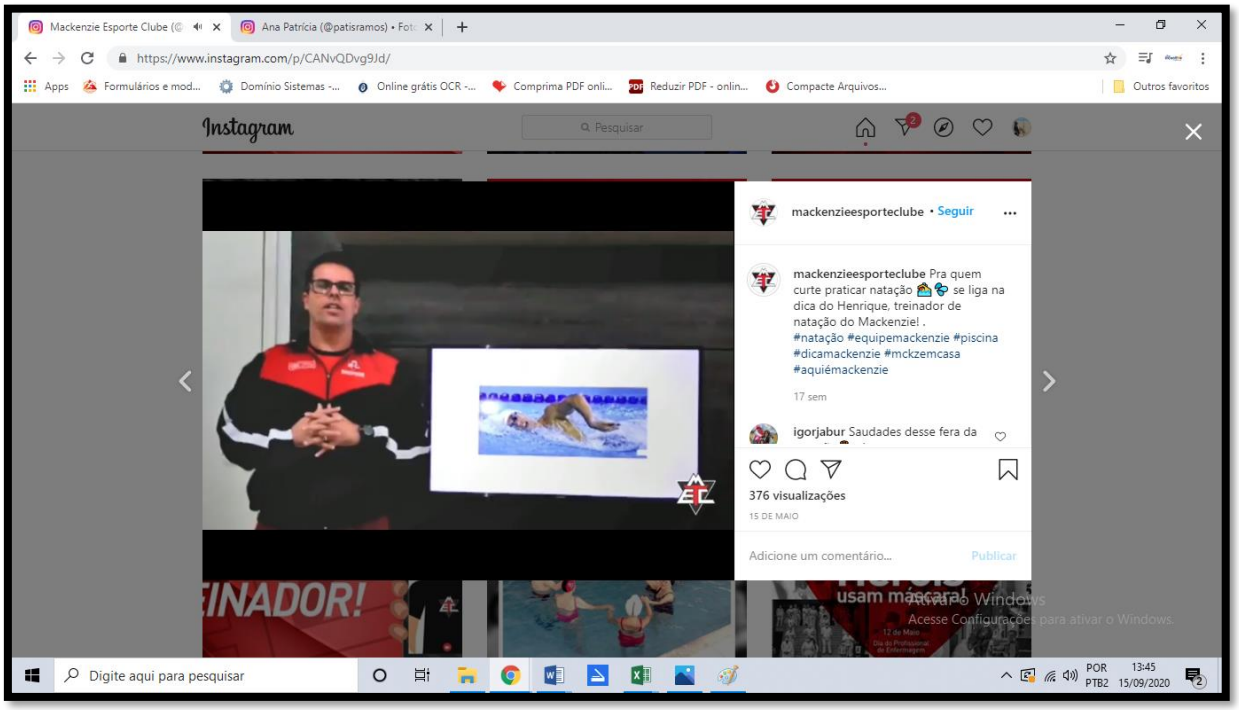

https://www.instagram.com/p/CA5WCLrgikR/

**5 - DICAS EM CASA DA SEMANA**

Semanalmente nossa equipe técnica usa o Instagram do Mackenzie para dar dicas aos atletas, ligadas à pratica da modalidade esportiva que ministram.




https://www.instagram.com/p/CBLrejrA2yD/




https://www.instagram.com/p/CANvQDvg9Jd/