# Projeto de Extensão

# Núcleo Ensin.E de Formação Esportiva em Voleibol

## 2022

## Juiz de Fora

Av. Barão do Rio Branco, 3480 / 3º Andar
www.ensin-e.edu.br
Juiz de Fora, MG CEP.: 36025-020

**1.Nome do projeto**: Núcleo Ensin-e de formação esportiva em voleibol.

**2.Período de realização**: agosto de 2022 a julho de 2023.

**3.Local:** Escola pública do município de Juiz de Fora a ser definida.

**4.Parceria**: Parceria desenvolvida entre a JF Vôlei/ASEPEL e a faculdade Ensin-e.

**5. Introdução**

O esporte é compreendido como um fenômeno processual físico, social, ecônomico e cultural, construído dinâmica e historicamente, presente na maioria dos povos e culturas (PAES E BALBINO, 2010). Somado a isso, verifica-se que a Constituição Federal do Brasil preconiza em seus os artigos 6º e 217, é direito de cada cidadão e é dever do estado garantir o acesso à sociedade (OLIVEIRA E PERIN, 2009). Porém o acesso a esse fenômeno tem se tornando cada vez mais escasso limitado, principalmente para crianças as quais os pais não tem a possibilidade de arcar com os custos privados destas atividades.

Paralelamente a essa dificuldade de acesso, as instituições de ensino superior tem como um de seu pilares a extensão, através da qual, repercute seu papel social: de desenvolver projetos que possibilitem uma democratização e acesso aos diferentes setores da sociedade. Assim, ao associar a carência de projetos esportivos gratuitos e o papel das instituições de ensino superior, faz-se necessário oportunizar e promover práticas esportivas sistematizadas para crianças e jovens.

Assim, o presente projeto almeja criar um núcleo de voleibol da faculdade Ensin-e em parceria com uma tradicional instituição do voleibol de Juiz de Fora, o JF Vôlei. Com 15 anos desde seu surgimento, o JF Vôlei é uma associação sem fins lucrativos que visa promover a inclusão, iniciação e formação esportiva social através do voleibol. Ao se associarem para criação de um núcleo esportivo, a Ensin-e e o JF Vôlei visam facilitar o

acesso ao voleibol, a crianças e jovens entre 10 e 14 anos. Constituindo uma uma ação transformadora da extensão, permitindo um diálogo entre a Universidade e sociedade.

Além disso, a implementação do projeto, possibilitará uma complementação importante na formação acadêmica dos alunos e alunas da Ensin-e. O núcleo será um local para que os acâdemicos do curso de educação física apliquem o conhecimento teórico adquirido dentro de um contexto real de prática. Suprindo assim, uma importante etapa da formação acadêmica, na qual promoverá competências e habilidades necessárias a formação de um profissional diferenciado. Nesse sentido, Severino (2007) afirma que a extensão possibilita um importante e significativo alcance pedagógico, pois possibilita o estudante a se deparar com diferentes realidades sociais, permitindo ao futuro profissional lidar com diferentes situações e problemas metodológicos e sociais para aumentar seu conhecimento específico e geral.

Para além disso, os benefícios promovidos por esse tipo de iniciativa está relacionado a um processo de iniciação ao esporte que ainda está muito aquém de atingir todo seu potencial. Um número muito pequeno de crianças está inserido na prática sistematizada em diferentes modalidades esportivas, no Brasil e mais especificamente em Juiz de Fora e região. Nesse contexto, a criança precisa de um processo de iniciação esportiva e treinamento das habilidades sistematizados para alcançar seu melhor potencial físico e emocional das teorias do treinamento esportivo. De acordo com Miranda e Bara Filho (2008), os estímulos adequados do processo ensino-aprendizagem é um dos assuntos que mais preocupa os envolvidos no esporte.

A natureza dos estímulos de aprendizagem tem naturezas diversas no processo de treinamento que solicitam um ou vários sistemas orgânicos (DELLATRE et al., 2006). O treinamento sistematiza tem como finalidade otimizar os processos de aprendizagem através do aumento progressivo de estímulos (HERMAN et al., 2006).

A progressão dos estímulos na iniciação esportiva é fundamental para gerar constantes adaptações anatômicas, fisiológicas, bioquímicas e psicológicas dos jovens (MANZI et al., 2010; BORRESEN; LAMBERT, 2008) como também possibilitar uma prática desconhecida destes proporcionando outros benefícios sociais, principalmente quando a prática é realizada dento do contexto escolar e em conjunto com a escola.

Além disso, os estímulos da iniciação esportiva devem ser aplicados de acordo com cada faixa etária, respeitando os processos de desenvolvimento e maturação das crianças. Cada grupo de atletas preciso receber uma carga específica de trabalhos para que sejam evitados possíveis efeitos negativos do treinamentos (MIRANDA E BARA FILHO, 2008; ISSURIN, 2010).

No contexto social, o voleibol é um esporte coletivo que pode facilitar a relação interpessoal a partir da demanda para compartilhar ações, decisões e espaço (OLIVEIRA E PAES, 2004). Dentro da perspectiva da aprendizagem motora, o vôlei se caracteriza como uma atividade de demanda motora complexa, sendo importante para o desenvolvimento do repertório motor do jovens (DE ROSE & TRICOLLI, 2005).

Ao propiciar a prática sistematizada de uma modalidade esportiva para adolescentes socialmente carentes, permitirá a estas crianças a inclusão destas em novas oportunidades esportivas e educacionais, auxiliando na formação do ser humano. A relação esporte com a educação será fortemente realçada e exigida dentro do projeto objetivando a formação integral destes indivíduos, objetivando a evolução social de cada integrante.

O projeto propiciará a um número representativo de crianças e adolescentes aulas gratuitas de iniciação ao voleibol dentro da qual terão a oportunidade de participar, para além da aulas regulares, aulas conjuntas com outros núcleos e escolinhas da modalidade, bem como festivais. Dessa forma, acredita-se que haverá uma contruibuição no desenvolvimento das relações interpessoais e culturais entre os participantes, fatores muito relevantes para a formação do atleta-cidadão (MESQUITA, 2004). Dentro da faixa-etária que será desenvolvida (10 a 14 anos), os jovens serão apresentados a uma modalidade não tão praticada na suas realidades sociais e estarão conectadas a uma instituição de ensino superior, abrindo suas realidades para um novo mundo.

## 6. Objetivo

### 6.1 Objetivo Geral

Possibilitar, através de aulas gratuitas de voleibol, o direito social das

crianças e adolescentes e jovens de praticarem uma modalidade esportivas sistematizadas, estimulando o desenvolvimento de valores como a saúde, pensamento crítico e autonomia.

6.2 Objetivos específicos

- estruturar processos de iniciação ao voleibol para crianças de 10 a 14 anos de ambos os sexos de escolas públicas.
- possibilitar a realização de pesquisas científicas no tema do esporte e voleibol.
- Auxiliar na formação de recursos humanos em diferentes áreas das Ciências do Esporte.
- Possibilitar o desenvolvimento psicofísico e motor de crianças e adolescentes através do voleibol
- Participar de festivais e eventos dentro da cidade de Juiz de Fora.

## 7. Metodologia

7.1 RECURSOS HUMANOS

Para ministrar as aulas de Vôlei a partir da supervisão de um coordenador, será ofertada uma vaga de aluno (a) bolsista e uma vaga de aluno (a) bolsista voluntário (a) do curso de educação física.

7.2 COMUNIDADE ATENDIDA

Serão ofertadas 40 vagas para estudantes de uma escola pública que estejam devidamente matriculados e frequentando de maneira regular as atividades de ensino formal. Os interessados serão divididos em duas turmas de aproximadamente 20 alunos (as) e terão aulas duas vezes por semana.

## 8. Referências

BARA FILHO, M. G.; ANDRADE, F. C.; NOGUEIRA, R. A.; NAKAMURA, F. Y.

Comparação de diferentes métodos de controle da carga interna em jogadores de voleibol. Revista Brasileira de Medicina do Esporte, v. 19, n. 2, p. 146–149, 2013.

BISHOP, P. A.; JONES, E.; WOODS, A. K. Recovery from training: a brief review. Journal of Strength and Conditioning Research, v. 22, n. 3, p. 1015–1024, 2008.

BOHME, M. T. S. Introdução ao livro esporte infanto juvenil - treinamento a longo prazo talento esportivo. Em: BÖHME, M. T. S.. (Org.). Esporte infanto juvenil - treinamento a longo prazo talento esportivo. 1ed.São Paulo: Editora Phorte. 2011.v. 1, p. 21-41.

BORG, G. A. Psychophysical bases of perceived exertion. Medicine and Science in Sports and Exercise, v.14, n. 5, p. 377-381, 1982.

BORIN, J. P.; GOMES, A. C.; LEITE, G. S. Preparação desportiva: aspectos do controle da carga de treinamento nos jogos coletivos. Revista da Educação Física / UEM, Maringá, v. 18, n. 1, p. 97-105, 2007.

FOSTER, C.; FLORHAUG, J. A.; FRANKLIN, J.; GOTTSCALL, L.; HROVATIN, L. A.; PARKER, S.; DOLESHAL, P.; DODGE, C. A new approach to monitoring exercise training. Journal of Strength and Conditioning Research, v. 15, n. 1, p. 109–15, fev. 2001.

FREITAS, D. G. S.; PINTO, A.; DAMASCENO, V. DE O.; FREITAS, V. H.; MILOSKI, B.; BARA FILHO, M. G. Efeitos do treinamento sobre variáveis psicofisiológicas na pré-temporada de futebol. Revista Brasileira de Medicina do Esporte, v. 20, n. 1, p. 26–31, 2014a.

FREITAS, V. H.; ANDRADE, F. C.; PEREIRA, L. A.; COIMBRA, D. R.; BARA FILHO, M. G. Pre-competitive physical training and markers of performance, stress and recovery in young volleyball athletes. Revista Brasileira de Cineantropometria e Desempenho Humano, v. 17, n. 1, p. 31–40.

FREITAS, V. H.; NAKAMURA, F. Y.; MILOSKI, B.; SAMULSKI, D.; BARA FILHO, M. G. Sensitivity of physiological and psychological markers to training load intensification in volleyball players. Journal of Sports Science and Medicine, v. 13, p. 571–579, 2014.

GAYA, A.; ANTÔNIO, M.; TANI, G. Desporto para Crianças e Jovens - Razões e Finalidades. 1ª Ed. Porto Alegre: Ed.UFRGS, 2004.

GRECO, P. J. & BENDA, R. (Org.) Iniciação Esportiva Universal. Vol. 1: DaAprendizagem motora ao treinamento técnico. Editora Universitária. UFMG, BH: 1998.904-911, 2000

HALSON, S. L. Monitoring training load to undertand fatigue in athletes. Sports Medicine, 2014.

HORTA, T. A. G. Caracterização da carga de treinamento no voleibol de alto rendimento. 2014. 91f. Dissertação (Mestrado em Educação Física) – Faculdade de Educação Física e Desportos, Universidade Federal de Juiz de Fora, 2014.

IMPELLIZZERI, F. M. RAMPININI, E.; COUTTS, A. J.; SASSI, A.; MARCORA, S. M. Use of RPE-based training load in soccer. Medicine and science in sports and exercise, v. 36, n. 6, p. 1042–7, jun. 2004.

KENTTÄ, G.; HASSMÉN, P. Overtraining and recovery: a conceptual model. Sports

Medicine, v. 26, n. 1, p. 1–16, 1998.
LAMBERT, M. I.; BORRESEN, J. Measurin training load in sports. International Journal of Sports Physiology and Performance, v. 5, p. 406–411, 2010. LIDOR, R.; ZIV, G. Physical and physiological attributes of female volleyball players: A review. Journal of Strength and Conditioning Research, v. 24, n.19, p. 63-73, 2010.
MESQUITA, I. Refundar a cooperação escola-clube no desporto de crianças e jovens. IN: GAYA, A.; ANTONIO, M.; TANI, G. Desporto para Crianças e Jovens - Razões e Finalidades. 1ª Ed. Porto Alegre: Ed.UFRGS, 2004.
MILOSKI, B.; FREITAS, V. H. DE; BARA FILHO, M. G. Monitoramento da carga interna de treinamento em jogadores de futsal ao longo de uma temporada. Revista Brasileira de Cineantropometria e Desempenho Humano, v. 14, n. 6, p. 671–679, 16 nov. 2012.
MIRANDA, R.; BARA FILHO, M. G. Construindo um atleta vencedor: uma abordagem psicofísica do esporte. Artmed, 2009.
MOREIRA, A. FREITAS, C. G.; NAKAMURA, F.Y.; AOKI, M.S. Percepção de esforço da sessão e a tolerância ao estresse em jovens atletas de voleibol e basquetebol. Revista Brasileira de Cineantropometria e Desempenho Humano, v. 12, n. 5, p. 345–351, 2010.
MOREIRA, A. BILSBOROUGH, J. C.; SULLIVAN, C. J.; CIANCOSI, M.; AOKI, M. S.; COUTTS, A. J. The training periodization of professional australianfootball players during an entire AFL season. International Journal of Sports Physiology and Performance, 2014.
SEVERINO, A. J. Metodologia do trabalho científico. 23ª ed. São Paulo: Cortez, 2007.

Juiz de Fora, 21 de Maio de 2022

Helder Zimmermann de Oliveira

COORDENADOR DO PROJETO