

PROJETO DE EXTENSÃO

NÚCLEO ENSIN.E DE FORMAÇÃO ESPORTIVA EM VOLEIBOL

O curso de Bacharelado em Educação Física da Faculdade Ensin.E, realizará no período de agosto até dezembro de 2023, o projeto de extensão orientado pelo professor Helder Zimmermann de Oliveira, nos núcleos de formação do JF Vôlei em parceria com a ASEPEL / JF Vôlei.

JUIZ DE FORA

2023

RESUMO:

O esporte é compreendido como um fenômeno processual físico, social, econômico e cultural, construído dinamicamente e historicamente, presente na maioria dos povos e culturas. 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. Assim, o presente projeto almeja implementar um núcleo de voleibol da faculdade Ensin-e em parceria com uma tradicional instituição do voleibol de Juiz de Fora, o JF Vôlei. A viabilização do projeto possibilitará uma complementação importante na formação acadêmica dos alunos e alunas do curso de educação física da faculdade Ensin-e. O núcleo será um local onde os acadêmicos do curso de educação física irão aplicar o conhecimento teórico científico, adquirido durante as atividades curriculares do curso. Assim, uma importante etapa da formação acadêmica será complementada, possibilitando a promoção de competências e habilidades necessárias a formação de um profissional mais apto ao mercado de trabalho. Para além do benefício acadêmico dos alunos da instituição de ensino superior, a implementação do projeto irá propiciar uma prática sistematizada de uma modalidade esportiva para adolescentes socialmente carentes. Dessa forma, através do esporte será possível que as crianças atendidas vivenciem em sua rotina uma ambiente de inclusão associado as novas oportunidades esportivas e educacionais, gerando pelo projeto. Dessa forma, as aulas irão auxiliar no processo de formação das crianças e adolescentes beneficiárias do projeto, uma vez que existe uma relação do esporte com a educação no cerne do projeto cujo o objetivo não se desvicia da formação integral destes indivíduos.

1 INTRODUÇÃO

O esporte é compreendido como um fenômeno processual físico, social, econômico e cultural, construído dinamicamente 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 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 acadêmicos 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 dentro 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.

1.1. 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.

1.2. Objetivos específicos

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

2 MATERIAL E MÉTODOS

2.1 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.

2.2 COMUNIDADE ATENDIDA

Os núcleos do JF Vôlei já funcionam com o atendimento de 40 crianças / adolescentes em diferentes escolas públicas da cidade e o bolsista atuará a frente de uma das turmas já existentes.

Para ministrar as aulas de natação 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 da Ensin.e. Os materiais utilizados nas aulas serão fornecidos através da parceria com a academia Fibratech.

3 EXECUÇÃO

Cronograma

	Atividade	Início	Fim
1	Período de abertura do edital de inscrição dos (as) alunos (as) bolsistas	01/08/2023	07/08/2023
2	Seleção dos bolsistas e voluntários	09/08/2023	10/08/2023
3	Execução do plano de trabalho	15/08/2023	12/12/2023
4	Realização do Relatório Parcial de trabalho	10/10/2023	20/10/2023
5	Realização do Relatório final de trabalho	10/12/2023	20/12/2023

4 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 infante juvenil - treinamento a longo prazo talento esportivo. Em: BÖHME, M. T. S.. (Org.). Esporte infante 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. 109–115, 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.

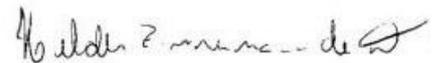
FREITAS, V. H.; ANDRADE, F. C.; PEREIRA, L. A.; COIMBRA, D. R.; BARA FILHO, M. G. Pre-competitive physical training and markers of performance, stress and recovery in young volleyball athletes. Revista Brasileira de Cineantropometria e Desempenho Humano, v. 17, n. 1, p. 31–40.

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

- Alegre: Ed.UFRGS, 2004.
- GRECO, P. J. & BENDA, R. (Org.) Iniciação Esportiva Universal. Vol. 1: Da Aprendizagem motora ao treinamento técnico. Editora Universitária. UFMG, BH: 1998.904-911, 2000
- HALSON, S. L. Monitoring training load to understand 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. Measuring 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-clubes 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 Australian football 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, 13 de junho de 2023.



Helder Zimmermann de Oliveira